



5月1日~16日

エスプロモ株式会社 スポーツ教室カレンダー

	八戸市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニングセンター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動センター ☎(0178)20-5403	南郷カッコーの森 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 水			【屋内トレーニングセンター】 5月1日 9:00~ 電話受付開始 ☆シェイプ&ストレッチ ☆さわやか朝ヨガ / いきいき屋ヨガ ☆健康運動教室 当月を含めて2ヶ月先まで予約可。			
2 木						
3 金						
4 土						
5 日						
6 月						
7 火		シェイプアップ ストライキング 9:45-10:30 200円 ストレッチ& ストレッチポール 10:45-11:30 100円	シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円 (定員10人)		温水プール休館日	
8 水	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円 休館日			休館日		
9 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
10 金			さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員15人)		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
11 土						浅田真央サンクスツアー
12 日						浅田真央サンクスツアー
13 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
14 火	すわってエクサ&ボール 13:30-14:30 200円	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円	健康運動教室 13:00-14:00 200円 (定員10人)		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
15 水	休館日			休館日	リズムアクア+ 13:30-14:00 ★リズムアクア 14:00-14:40	
16 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円		さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円 (定員20人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円 (定員15人) 休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	

連休中は各施設休まず営業します

- ★印はプールで行う教室です。受講料は無料(プール利用料別途必要)です。
- 日程は都合により変更になる場合があります。
- 休館日のお問合せは17時までとなります。

スポーツ教室参加者の皆様へ
 いつもスポーツ教室へご参加頂き誠にありがとうございます。参加して頂くにあたり、体調の優れない方、疾患をお持ちの方は受講をお控え頂くようお願い致します。又、スポーツ障害保険に加入しておりませんので、怪我などの保障につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ね下さい。

テニール東北 chou chou(シュシュ) 5月号
 各施設のお申込みで参加できる教室を掲載しています。5月8日(水)発行です。



	八戸市体育館 ☎(0178)22-7181	東体育館 ☎(0178)31-3355	屋内トレーニング センター ☎(0178)20-2990	南部山健康運動 センター ☎(0178)20-5403	南郷カッコーの森 エコランド ☎(0178)82-3310	テクノルアイズ パーク八戸 ☎(0178)25-5655
17 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ & ストレッチポール 10:45-11:30 100円			★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
18 土						
19 日						
20 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアウォーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	
21 火		かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円	シェイプ&ストレッチ 13:00-14:00 200円(定員10人)		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
22 水	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円 休館日			休館日		
23 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
24 金		体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ & ストレッチポール 10:45-11:30 100円	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円(定員15人)		★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
25 土						
26 日						
27 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
28 火	すわってエクサ&ポール 13:30-14:30 200円	かんたんエアロピクス 9:45-10:30 300円 ワンポイント体操 &ストレッチ 10:45-11:30 100円	健康運動教室 13:00-14:00 200円(定員10人)		★水中ウォーク&ジョグ 13:30-14:00 ★アクアトレーニング 18:30-19:00 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
29 水	休館日			休館日		
30 木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円 らくらくエアロ&ストレッチ 10:30-11:20 300円	休館日	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円(定員20人) いきいき屋ヨガ 13:00-14:00 200円(定員20人) 休館日	★アクアシェイプ45 13:30-14:15	らくらく体操&ストレッチ 10:00-10:45 100円	
31 金					★水中ウォーク&ジョグ 18:30-19:00 ★アクアトレーニング 13:30-14:00 ★流水リラクスタタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	

- ★印はプールで行う教室です。
受講料は無料(プール利用料別途必要)です。
- 日程は都合により変更になる場合があります。
- 休館日のお問合せは17時までとなります。

スポーツ教室参加者の皆様へ
いつもスポーツ教室へご参加頂き誠にありがとうございます。参加して頂くにあたり、体調の優れない方、疾患をお持ちの方は受講をお控え頂くようお願い致します。又、スポーツ障害保険に加入しておりませんので、怪我等の保障につきましては責任を負いかねますのでご了承下さい。不明な点がございましたら、お気軽にスタッフへお尋ね下さい。

八戸市健康福祉局 指定管理
エスプロモ株式会社
HOME PAGE <http://www.s-promo.jp/>
エスプロモ