

2019年6月1日~14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ーランド ☎(0178)82-3310	テクノアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 土			イベント開催のため 15時から営業	大会のため トレーニング室のみ休場		
2 日			【屋内トレーニングセンター】 6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。	大会のため トレーニング室のみ休場		
3 月				★アクアピクス30 13:30-14:00	温水プール休館日	
4 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40
5 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	
6 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	
7 金		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	さわやか朝ヨガ 10:00-11:00 200円(定員15人)	★水泳ワンポイント レッスン 18:00-19:00	★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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
8 土						
9 日						
10 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	
11 火	すわってエクサ&ボール 13:30-14:30 200円	体カアップエクササイズ 9:45-10:30 200円 ストレッチ& ストレッチボール 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
12 水	休館日			休館日		
13 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	
14 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。

八戸市運動公園体育館 指定管理者
エスプロモ株式会社
SPORTS PROMOTION

ホームページ <http://www.s-prono.jp>
エスプロモ

	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 エコーランド ☎(0178)82-3310	テクノアイス パーク八戸 ☎(0178)25-5655
15 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
16 日						
17 月				★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
18 火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円	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)		★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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
19 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	
20 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	
21 金		体力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)	★水泳ワンポイント レッスン 18:00-19:00	★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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
22 土						
23 日						
24 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	
25 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
26 水	休館日			休館日		
27 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) いきいき昼ヨガ 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	
28 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 ★流水リラクスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
29 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
30 日					着衣水泳体験教室 9:00-11:00 ※お申込みが必要です。	

- ★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。

【南郷屋内温水プール】着衣水泳体験教室

6/30(日) 9:00～11:00

参加料:無料 お申込み期間:6/2～6/29 南郷屋内温水プールへお申込み下さい。