

2019年 9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	テクノルアイスパーク八戸 ☎(0178)25-5655
1 日			<b>【屋内トレーニングセンター】</b> 9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			
2 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
3 火			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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
4 水	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200円 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	
5 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	
6 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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
7 土						
8 日						
9 月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円			★アクアウオーキング 13:30-14:00	温水プール休館日	一般営業 9月8日(日)開始 初日は滑走料無料!! 初日営業時間 10:15~17:45
10 火	すわってエクサ&ボール 13:30-14:30 200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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
11 水	休館日			休館日		
12 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	休館日
13 金				南部山ウォーク2019 9月14日 9:00~ 受付開始	★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	
14 土				★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		

- ★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。

デーリー東北新聞  
シュシュ9月号  
9月3日(火)  
発行です。

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
15日						
16月						
17火	コミュニティヨガ 9:30-10:30 200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)	★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
18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	
19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	休館日
20金			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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
21土						
22日						
23月						
24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)	★プールdeフィットネス 13:30-14:00	温水プール休館日	
25水	休館日			休館日		
26木	ストレッチ体操 9:15-10:00 100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	休館日
27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 ★流水リラックスタイム 14:10-14:40 19:10-19:40	
28土	9/29(日) YSアリーナ八戸 (屋内スケート 場)			★水泳ワンポイント レッスン 15:00-16:00		
29日						
30月	ストレッチ体操 9:15-10:00 100円				温水プール休館日	

- ★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。

**南部山ウォーク2019 10月20日(日)開催**  
9月14日(土)9:00～受付開始 定員になり次第、締め切ります。  
各体育施設に備え付けの申込書に記入の上、参加料を添えてお申込みください。  
詳しくは南部山健康運動センターまで。 ☎ 0178(20)5403