



デイリースポーツ 1月

「デイリースポーツ」は
いつでも好きなスポーツ教室に参加できます。
参加するには「デイリースポーツ登録（入会金250円）」が必要です。
詳しくは、パークドーム熊本 または 熊本県立総合体育館まで



パークドーム熊本・熊本県民総合運動公園 体育館 TEL. 096-388-2180

スポーツアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所	
テニス	水曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	7日	14日	21日	28日	パークドームテニスコート 11・12	
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	9日	16日	23日	30日		
テニスクラブ（初級者）	月曜日	400円	10:00 ~ 12:00	・	・	・	19日	26日		
	木曜日	400円	13:00 ~ 15:00	・	8日	15日	22日	29日		
テニスクラブ（中級者）	土曜日	400円	19:00 ~ 21:00	・	10日	17日	・	31日		ドームテニスコート10・11・12
ナイターテニス	月曜日	400円	19:00 ~ 20:30	・	・	・	19日	26日		運動公園Bクレイコート
スイミングアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所	
ハートフルスイミング	月曜日	100円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	19日	26日	パークドーム プール	
アクアダンス	月曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	19日	26日		
	木曜日	400円	10:00 ~ 11:00	・	8日	15日	22日	29日		
スイミング（泳法指導）	木曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	8日	15日	22日	29日		
フィットネスアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所	
エアロビックダンス	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	7日	14日	21日	28日	パークドーム スタジオ	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	8日	15日	22日	29日		
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	9日	16日	23日	30日		
	土曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	10日	17日	24日	31日		
ヨガ	月曜日	400円	14:00 ~ 15:00	・	・	・	19日	26日		
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	9日	16日	23日	30日		
ジュニアスポーツ	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週		場所
ジュニアバレーボール	土曜日	300円	18:00 ~ 20:30	・	10日	17日	24日	・		運動公園体育館

熊本県立総合体育館 TEL. 096-356-1233

スポーツアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所
テニス	月曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	19日	26日	大体育室
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	9日	16日	23日	30日	
テニスクラブ	木曜日	400円	10:30 ~ 12:00	・	8日	15日	22日	29日	
	水曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	8日	15日	22日	29日	
キッズスポーツ	水曜日	200円	14:30 ~ 16:00	・	7日	14日	21日	28日	中体育室
スイミングアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所
アクアダンス	月曜日	400円	10:00 ~ 10:50	・	・	・	19日	26日	プール
	金曜日	400円	10:00 ~ 10:50	・	9日	16日	23日	30日	
スイミング（泳法指導）	水曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	8日	15日	22日	29日	
フィットネスアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場所
エアロビックダンス	月曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	19日	26日	トレーニング室
	月曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	19日	26日	
	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	8日	15日	22日	29日	
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	9日	16日	23日	30日	
土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	・	17日	・	31日		
ボクシングエクササイズ	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	10日	・	24日	・	
ステップ	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	・	・	
エアロ筋コン	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	17日	・	31日	
ヨガ	月曜日	400円	20:10 ~ 20:55	・	・	・	19日	26日	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	10日	・	24日	・	
ピラティス	水曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	9日	16日	23日	30日	
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	19日	26日	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	8日	15日	22日	29日	
ラフィーラ体操	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	400円	9:15 ~ 10:15	・	8日	15日	22日	29日	
	金曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	9日	16日	23日	30日	
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45 ~ 15:30	・	・	・	19日	26日	
託児サービス	金曜日	400円	13:00 ~ 15:00	・	9日	16日	23日	30日	和室

ラフィーラ体操は、定員を50名までとさせていただきます。ご了承ください。