



デイリースポーツ 8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	6週	場所	
テニス	水曜日	400円	13:30 ~ 15:00	休み(※注)						パークドーム グラウンド	
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00								
	月曜日	400円	10:00 ~ 12:00								
	木曜日	400円	13:00 ~ 15:00								
	テニスクラブ(初級者)	土曜日	400円								19:00 ~ 21:00
テニスクラブ(中級者)	月曜日	400円	19:00 ~ 20:30								
ナイターテニス	月曜日	400円	19:00 ~ 20:30	メインテニスコートC4・C5							
スイミングアワー	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	6週	場所	
ハートフルスイミング	月曜日	100円	13:30 ~ 14:30	休み(注)						パークドーム プール	
アクアダンス	月曜日	400円	10:30 ~ 11:30								
	木曜日	400円	10:00 ~ 11:00								
スイミング(泳法指導)	木曜日	400円	11:00 ~ 12:00								
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	6週	場所	
エアロビックダンス	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	5日	・	19日	26日	・	パークドーム スタジオ	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	6日	・	20日	27日	・		
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	7日	・	21日	28日	・		
	土曜日	400円	10:30 ~ 11:30	1日	8日	・	22日	29日	・		
やさしいヨガ	月曜日	400円	14:00 ~ 15:00	・	3日	・	17日	24日	31日		
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	7日	・	21日	28日	・		
やさしいヨガ	土曜日	400円	13:30 ~ 14:30	1日	8日	・	22日	29日	・		
シニア健康体操	金曜日	400円	14:40 ~ 15:30	・	7日	・	21日	28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	6週		場所
ジュニアバレーボール	土曜日	300円	18:00 ~ 20:30	休み(注)							運動公園体育館

※注:夏休み期間中のため、お休みとさせていただきます。

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	6週	場所
テニス	月曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	3日	・	・	24日	・	大体育室
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	・	・	・	
テニスクラブ	木曜日	400円	10:30 ~ 12:00	・	・	・	・	・	・	
	木曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	・	・	・	
キッズスポーツ	水曜日	300円	14:30 ~ 16:00	・	・	・	・	・	・	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	6週	場所
アクアダンス	月曜日	400円	10:00 ~ 10:50	・	・	・	・	・	・	プール
	金曜日	400円	19:30 ~ 20:20	・	7日	・	21日	28日	・	
スイミング(泳法指導)	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	5日	・	19日	26日	・	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	・	
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	6週	場所
エアロビックダンス	月曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	3日	・	17日	24日	31日	トレーニング室
	月曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	3日	・	17日	24日	31日	
	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	5日	・	19日	26日	・	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	6日	・	20日	27日	・	
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	7日	・	21日	28日	・	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	1日	・	・	・	29日	・	
	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	・	・	・	
ボクシングエクササイズ	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	8日	・	・	29日	・	
エアロ筋コン	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	1日	・	・	22日	・	・	
ヨガ	月曜日	400円	20:10 ~ 20:55	・	3日	・	17日	24日	31日	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	8日	・	22日	・	・	
ピラティス	水曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	5日	・	19日	26日	・	
	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	7日	・	21日	28日	・	
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	3日	・	17日	24日	31日	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	6日	・	20日	27日	・	
ラフィーラ体操※	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	5日	・	19日	26日	・	
	木曜日	400円	9:15 ~ 10:15	・	6日	・	20日	27日	・	
	金曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	7日	・	21日	28日	・	
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45 ~ 15:30	・	3日	・	17日	24日	31日	
託児サービス	金曜日	400円	13:00 ~ 15:00	・	7日	・	・	28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。