



デイリースポーツ3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	・	・	17日	24日	・	パークドームテニスコート	
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00	・	12日	19日	・	・		
テニスクラブ（初級者）	月曜日	400円	10:00 ~ 12:00	1日	8日	15日	・	・		
	木曜日	400円	13:00 ~ 15:00	・	11日	18日	・	・		
テニスクラブ（中級者）	土曜日	400円	19:00 ~ 21:00	6日	13日	20日	27日	・		
ナイターテニス	月曜日	400円	19:00 ~ 20:30	1日	8日	15日	・	29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 ~ 14:30	1日	8日	15日	・	29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	1日	8日	15日	・	29日		
	木曜日	400円	10:00 ~ 11:00	4日	11日	18日	25日	・		
スイミング（泳法指導）	木曜日	400円	11:00 ~ 12:00	4日	11日	18日	25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	3日	10日	17日	24日	31日	パークドーム スタジオ	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	4日	11日	18日	25日	・		
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	5日	12日	19日	26日	・		
	土曜日	400円	10:30 ~ 11:30	6日	13日	20日	27日	・		
やさしいヨガ	月曜日	400円	14:00 ~ 15:00	1日	8日	15日	・	29日		
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	5日	12日	19日	26日	・		
やさしいヨガ	土曜日	400円	13:30 ~ 14:30	6日	13日	20日	27日	・		
シニア健康体操	金曜日	400円	14:40 ~ 15:30	5日	12日	19日	26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	6日	13日	20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	1日	8日	15日	・	・	大体育室
	金曜日	400円	13:30 ~ 15:00	5日	・	19日	26日	・	
テニスクラブ	木曜日	400円	10:30 ~ 12:00	4日	11日	18日	25日	・	
キッズスポーツ	水曜日	300円	14:30 ~ 16:00	3日	・	17日	24日	・	中体育室

※17日のキッズスポーツは大体育室で行います。ご注意ください。

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	1日	8日	15日	・	・	プール
	金曜日	400円	10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
スイミング（泳法指導）	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	3日	10日	17日	24日	・	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25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	・	8日	15日	・	・	トレーニング室
	月曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	8日	15日	・	・	
	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	3日	10日	17日	24日	・	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	5日	12日	19日	26日	・	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	6日	・	20日	・	・	
ボクシングエクササイズ	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	13日	・	27日	・	
エアロ筋コン	土曜日	400円	19:00 ~ 20:00	6日	・	20日	・	・	
ヨガ	月曜日	400円	20:10 ~ 20:55	・	8日	15日	・	・	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	13日	・	27日	・	
ピラティス	水曜日	400円	13:30 ~ 14:30	3日	10日	17日	24日	・	
	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	5日	12日	19日	26日	・	
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30 ~ 14:30	・	8日	15日	・	・	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25日	・	
ラフィーラ体操※	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	3日	10日	17日	24日	・	
	木曜日	400円	9:15 ~ 10:15	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日	400円	10:30 ~ 11:30	5日	12日	19日	26日	・	
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45 ~ 15:30	・	8日	15日	・	・	
託児サービス	金曜日	400円	13:00 ~ 15:00	5日	12日	19日	26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。