



デイリースポーツ7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	・	・	・	・	・	パークドームテニスコート	
	金曜日	400円	13:30～15:00	2日	・	・	・	・		
テニスクラブ（初級者）	月曜日	400円	10:00～12:00	・	12日	・	・	・		
	木曜日	400円	13:00～15:00	1日	・	15日	・	・		
テニスクラブ（中級者）	土曜日	400円	19:00～21:00	3日	10日	17日	・	・		
ナイターテニス	月曜日	400円	19:00～20:30	5日	12日	・	・	・	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	場所	
ハートフルスイミング	月曜日	100円	13:30～14:30	5日	12日	・	・	・	パークドーム プール	
アクアダンス	月曜日	400円	10:30～11:20	5日	12日	・	・	・		
	木曜日	400円	10:00～10:50	1日	8日	15日	・	・		
スイミング（泳法指導）	木曜日	400円	11:00～12:00	1日	8日	15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	1日	8日	15日	22日	29日		
	金曜日	400円	13:30～14:30	2日	9日	16日	23日	30日		
	土曜日	400円	10:30～11:30	3日	10日	17日	24日	31日		
やさしいヨガ	月曜日	400円	14:00～15:00	5日	12日	・	26日	・		
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00～20:00	2日	9日	16日	23日	30日		
やさしいヨガ	土曜日	400円	13:30～14:30	3日	10日	17日	24日	31日		
シニア健康体操	金曜日	400円	14:30～15:30	2日	9日	16日	23日	30日		
託児サービス New	金曜日	400円	13:00～15:00	・	9日	・	23日	・		ミーティングルーム
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	3日	10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	・	・	・	・	・	大体育室
	金曜日	400円	13:30～15:00	2日	・	16日	・	・	
テニスクラブ	木曜日	400円	10:30～12:00	1日	・	15日	22日	・	
	木曜日	400円	13:30～15:00	1日	・	15日	22日	・	
キッズスポーツ	水曜日	300円	14:30～16:00	・	・	14日	21日	28日	中体育室
※14日・21日のキッズスポーツは水遊びです。水遊びは事前予約が必要となりますのでご注意ください。									
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	・	5日	12日	・	・	プール
	金曜日	400円	10:00～10:50	2日	9日	16日	・	・	
スイミング（泳法指導）	水曜日	400円	19:00～20:00	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	400円	13:30～14:30	1日	8日	15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	・	5日	12日	・	26日	トレーニング室
	月曜日	400円	19:00～20:00	・	5日	12日	・	26日	
	水曜日	400円	10:30～11:30	・	7日	14日	・	28日	
	木曜日	400円	19:00～20:00	1日	・	15日	・	29日	
	金曜日	400円	13:30～14:30	・	9日	16日	・	30日	
土曜日	400円	11:00～12:00	3日	・	17日	・	31日		
ボクシングエクササイズ	木曜日	400円	19:00～20:00	・	・	・	22日	・	
エアロ筋コン	水曜日	400円	10:30～11:30	・	・	・	21日	・	
	木曜日	400円	19:00～20:00	・	8日	・	・	・	
	金曜日	400円	13:30～14:30	2日	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日	400円	20:10～20:55	・	5日	12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	2日	9日	16日	23日	30日	
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30～14:30	・	5日	12日	・	26日	
	木曜日	400円	13:30～14:30	1日	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	1日	8日	15日	22日	29日	
	金曜日	400円	10:30～11:30	2日	9日	16日	23日	30日	
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45～15:30	・	5日	12日	・	26日	
託児サービス	金曜日	400円	13:00～15:00	2日	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。