



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	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												
テニスクラブ(初級者)	月曜日	400円	10:00 ~ 12:00												
	木曜日	400円	13:00 ~ 15:00												
テニスクラブ(中級者)	土曜日	400円	19:00 ~ 21:00												
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	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 ~ 11:20												
	木曜日	400円	10:00 ~ 10:50												
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	場所						
エアロビックダンス	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	4日	・	18日	25日	・	パークドーム スタジオ						
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	5日	・	19日	26日	・							
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	6日	・	20日	27日	・							
	土曜日	400円	10:30 ~ 11:30	7日	・	21日	28日	・							
やさしいヨガ	月曜日	400円	14:00 ~ 15:00	2日	・	16日	23日	30日							
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	6日	・	20日	27日	・							
やさしいヨガ	土曜日	400円	13:30 ~ 14:30	7日	・	21日	28日	・							
シニア健康体操	金曜日	400円	14:30 ~ 15:30	6日	・	20日	27日	・							
託児サービス New	金曜日	400円	13:00 ~ 15:00	・	・	・	27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	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	場所
テニス	月曜日	400円	13:30 ~ 15:00	2日	・	・	23日	30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	5日	・	・	・	・	
	木曜日	400円	13:30 ~ 15:00	5日	・	・	・	・	
キッズスポーツ	水曜日	300円	14:30 ~ 16:00	4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	・	・	・	・	・	プール
	金曜日	400円	10:00 ~ 10:50	・	・	・	・	・	
スイミング(泳法指導)	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	4日	・	18日	25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	場所
エアロビックダンス	月曜日	400円	10:30 ~ 11:30	2日	・	・	23日	30日	トレーニング室
	月曜日	400円	19:00 ~ 20:00	2日	9日	・	23日	30日	
	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	4日	・	18日	・	・	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	19日	・	・	
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	6日	・	20日	27日	・	
土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	7日	・	21日	・	・		
ボクシングエクササイズ	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	26日	・	
エアロ筋コン	水曜日	400円	10:30 ~ 11:30	・	9日	・	・	・	
	木曜日	400円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	25日	・	
	金曜日	400円	13:30 ~ 14:30	5日	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日	400円	20:10 ~ 20:55	2日	9日	・	23日	30日	
	土曜日	400円	11:00 ~ 12:00	・	・	・	28日	・	
ピラティス	水曜日	400円	13:30 ~ 14:30	4日	・	18日	25日	・	
	金曜日	400円	19:00 ~ 20:00	6日	・	20日	27日	・	
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	・	23日	30日	
	木曜日	400円	13:30 ~ 14:30	5日	・	19日	26日	・	
ラフィーラ体操※	水曜日	400円	19:00 ~ 20:00	4日	・	18日	25日	・	
	木曜日	400円	9:15 ~ 10:15	5日	・	19日	26日	・	
	金曜日	400円	10:30 ~ 11:30	6日	・	20日	27日	・	
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45 ~ 15:30	2日	9日	・	23日	30日	
託児サービス	金曜日	400円	13:00 ~ 15:00	6日	・	20日	27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。