



デイリースポーツ9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	1日	・	・	22日	29日	パークドームテニスコート	
	金曜日	400円	13:30～15:00	3日	10日	・	24日	・		
テニスクラブ（初級者）	月曜日	400円	10:00～12:00	6日	13日	・	27日	・		
	木曜日	400円	13:00～15:00	・	・	・	・	30日		
テニスクラブ（中級者）	土曜日	400円	19:00～21:00	4日	11日	・	25日	・		
ナイターテニス	月曜日	400円	19:00～20:30	6日	13日	・	27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	6日	13日	・	27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	6日	13日	・	27日	・		
	木曜日	400円	10:00～10:50	2日	9日	16日	・	30日		
スイミング（泳法指導）	木曜日	400円	11:00～12:00	2日	9日	16日	・	30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	1日	8日	15日	22日	29日	パークドーム スタジオ	
	木曜日	400円	19:00～20:00	2日	9日	16日	・	30日		
	金曜日	400円	13:30～14:30	3日	10日	17日	24日	・		
	土曜日	400円	10:30～11:30	4日	11日	18日	25日	・		
やさしいヨガ	月曜日	400円	14:00～15:00	6日	13日	・	27日	・		
ラフィーラ体操	金曜日	400円	19:00～20:00	3日	10日	17日	24日	・		
やさしいヨガ	土曜日	400円	13:30～14:30	4日	11日	18日	25日	・		
シニア健康体操	金曜日	400円	14:30～15:30	3日	10日	17日	24日	・		
託児サービス New	金曜日	400円	13:00～15:00	・	10日	・	24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	4日	11日	18日	25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	・	・	13日	・	27日	大体育室	
	金曜日	400円	13:30～15:00	3日	10日	・	・	・		
テニスクラブ	木曜日	400円	10:30～12:00	2日	9日	・	・	・		
	木曜日	400円	13:30～15:00	2日	9日	・	・	30日		
キッズスポーツ	水曜日	300円	14:30～16:00	1日	8日	15日	・	29日	中体育室	
※1・8・15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	・	6日	13日	・	27日	プール	
	金曜日	400円	10:00～10:50	3日	10日	17日	24日	・		
スイミング（泳法指導）	水曜日	400円	19:00～20:00	1日	8日	15日	22日	29日		
	木曜日	400円	13:30～14:30	2日	9日	16日	・	30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	・	6日	13日	・	・	トレーニング室	
	月曜日	400円	19:00～20:00	・	6日	13日	・	27日		
	水曜日	400円	10:30～11:30	1日	8日	15日	22日	29日		
	木曜日	400円	19:00～20:00	2日	・	16日	・	30日		
	金曜日	400円	13:30～14:30	3日	10日	17日	24日	・		
土曜日	400円	11:00～12:00	4日	・	18日	・	・			
ボクシングエクササイズ	木曜日	400円	19:00～20:00	・	・	・	・	30日		
エアロ筋コン	水曜日	400円	10:30～11:30	・	・	・	・	27日		
	木曜日	400円	19:00～20:00	・	9日	・	・	・		
	金曜日	400円	13:30～14:30	・	・	17日	・	・		
ヨガ	月曜日	400円	20:10～20:55	・	6日	13日	・	27日		
	土曜日	400円	11:00～12:00	・	11日	・	25日	・		
ピラティス	水曜日	400円	13:30～14:30	1日	8日	15日	22日	29日		
	金曜日	400円	19:00～20:00	3日	10日	17日	24日	・		
シニア健康体操	月曜日	400円	13:30～14:30	・	6日	13日	・	27日		
	木曜日	400円	13:30～14:30	2日	9日	16日	・	30日		
ラフィーラ体操※	水曜日	400円	19:00～20:00	1日	8日	・	22日	29日		
	木曜日	400円	9:15～10:15	2日	9日	16日	・	30日		
	金曜日	400円	10:30～11:30	3日	10日	17日	24日	・		
コア・リラックス	月曜日	400円	14:45～15:30	・	6日	13日	・	27日		
託児サービス	金曜日	400円	13:00～15:00	・	10日	・	24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。