

KSPA スポーツプログラム 12月



いつでも好きなスポーツプログラムに参加できます。
 参加するには「登録料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
 お気軽にお問い合わせください。



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(初心)	月曜日	500円	13:00 ~ 14:00	・	5日★	12日★	19日★	・	パークドームテニスコート
	木曜日	500円	13:00 ~ 14:00	1日	8日	15日	22日	・	
テニス(初級)	月曜日	500円	14:00 ~ 15:00	・	5日★	12日★	19日★	・	
	木曜日	500円	14:00 ~ 15:00	1日	8日	15日	22日	・	
テニスクラブ(初級)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	7日	14日	21日	・	
テニスクラブ(中級)	土曜日	600円	19:00 ~ 21:00	3日	・	17日	24日	・	
ナイターテニス	月曜日	600円	19:00 ~ 20:30	※お休み(11月~3月)					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	200円	13:30 ~ 14:30	・	5日	12日	19日	・	パークドーム プール
アクアダンス	月曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	5日	12日	19日	・	
	木曜日	500円	10:00 ~ 10:50	1日	8日	15日	22日	・	
スイミング(泳法指導)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	・	
	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	16日	・	・	
スイミング(泳法指導:中級者)	木曜日	500円	11:00 ~ 12:00	1日	8日	15日	22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	500円	13:30 ~ 14:30	・	5日★	12日★	19日★	・	パークドーム スタジオ
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	7日	14日	21日	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	1日	8日	15日	22日	・	
	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	3日	10日	17日	24日	・	
コアエクササイズ	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	1日	8日	15日	22日	・	
シニア健康体操	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	16日	・	・	
αボール&アロマストレッチ	水曜日	500円	11:30 ~ 12:30	・	7日	14日	21日	・	
Air Exercise New	金曜日	500円	10:30 ~ 11:30	2日	9日	16日	・	・	
フラダンス New	金曜日	500円	11:30 ~ 12:30	2日	9日	16日	・	・	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	5日	12日	19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	400円	18:30 ~ 20:30	3日	10日	17日	24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	500円	13:30 ~ 15:00	・	5日	・	・	・	大体育室
	金曜日	500円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	・	・	
テニスクラブ	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	・	8日	15日	22日	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	・	8日	15日	22日	・	
キッズスポーツ	水曜日	400円	14:30 ~ 16:00	・	7日	14日	21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	500円	10:00 ~ 10:50	・	5日	12日	19日	・	プール
	金曜日	500円	10:00 ~ 10:50	2日	9日	16日	・	・	
スイミング(泳法指導)	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	7日	14日	21日	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	1日	8日	15日	22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	500円	10:30 ~ 11:30	・	5日	12日	・	・	トレーニング室
	月曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	5日	12日	19日	・	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	7日	14日	21日	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	1日	・	15日	・	・	
	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	9日	16日	・	・	
ボクシングエクササイズ	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	22日	・	
エアロ筋コン	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	19日	・	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	8日	・	・	・	
	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日	500円	20:10 ~ 20:55	・	5日	12日	19日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	・	
フラダンス New	水曜日	500円	11:45 ~ 12:45	・	7日	14日	21日	・	
シニア健康体操	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	5日	12日	19日	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	1日	8日	15日	22日	・	
ラフィーラ体操※	木曜日	500円	9:15 ~ 10:15	1日	8日	15日	22日	・	
	金曜日	500円	10:30 ~ 11:30	2日	9日	16日	・	・	
αボール&アロマストレッチ	月曜日	500円	14:45 ~ 15:30	・	5日	12日	19日	・	
Air Exercise New	土曜日	500円	10:00 ~ 11:00	3日	10日	17日	24日	・	
託児サービス	金曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	・	・	・	・	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。