

熊本県民総合運動公園

KSPA スポーツプログラム

1月

KSPA MIZUNOスポーツプログラムは、どなたでもすぐにスタートできるスポーツプログラムです。
参加するには登録(入会金250円)が必要です。パークドーム受付窓口へお問い合わせ下さい。

★回数券・・・5000円回数券 6000円回数券(共に10回料金で11回分)
★定期券・・・4000円定期券 (31日間有効)

※パークドーム年始の営業は1月4日(金)から通常通り営業いたします。
スポーツプログラムは1月7日(月)から行います。

【 テニス教室 】 ★ボール出しを中心とした基本を身につけるテニス教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~15:00	11・12番コート	・	7日	・	21日	・	初級者	20名	500円
木	10:30~11:30	12番コート	・	10日	17日	・	31日	初心者	10名	
	13:30~15:00	11・12番コート	・	10日	17日	・	31日	初級者	20名	
月	19:00~20:30	運動公園メインテニスコート	11月~3月はお休みです				初心者	10名	600円	

【 テニスクラブ 】 ★ダブルスのゲームが中心で、お一人でも参加できます。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:00~15:00	11・12番コート	・	9日	16日	23日	30日	初心・初級者	20名	500円

【 ジュニアバレー 】 ★小学4年生から中学生までのバレーボール教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
土	18:30~20:30	運動公園体育館	・	12日	19日	・	・	小4から中学生	30名	400円

【 KSPA・ミズノアクア 】 ★水の特性を利用した、プールならではの有酸素プログラムです。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	10:30~11:20	パークドーム プール	・	7日	・	21日	28日	初心者~	20名	500円
木			・	10日	17日	24日	31日	初級者		

【 スイミング教室 】 ★水曜日は、水慣れから始まり、クロールの基本を学んでいく教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:30~14:30	パークドーム プール	・	9日	16日	23日	30日	初心者~初級者	20名	500円
木			・	10日	17日	24日	31日	中級者	10名	

【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい者手帳所持)の泳法指導です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~14:30	パークドームプール	・	7日	・	21日	28日	身体の不自由な方	10名	200円

【 託児サービス 】 ★教室に参加される方のお子様をお預かりします。前週の月曜午後17時まで要予約。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~15:30	ミーティングルーム	・	7日	・	21日	28日	3歳~6歳	5名	500円

参加料金は全てのプログラム、1回500円です。

1月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】						
※パークドーム年始の営業は1月4日(金)から通常通り営業いたします。 スポーツプログラムは1月7日(月)から行います。						
1週		1	2	3	4	5
		年始休館日	年始休館日	年始休館日		
2週	7	8	9	10	11	12
	ヨガ 13:30~14:30 エアロ&筋コン 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30 やさしいエアロ 11:30~12:30 ズンバ 19:00~20:00	ヨガ 10:30~11:30 ズンバ 13:30~14:30 やさしいエアロ 19:00~20:00	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00 フラダンス 11:00~12:00 健康体操 13:30~14:30	初級エアロ 10:30~11:30
3週	14	15	16	17	18	19
	成人の日	休館日	ヨガ 10:30~11:30 エアロ&筋コン 11:30~12:30 ズンバ 19:00~20:00	ヨガ 10:30~11:30 ズンバ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00 フラダンス 11:00~12:00 健康体操(lalalaサーキットライト) 13:30~14:30	ピラティス 10:30~11:30
4週	21	22	23	24	25	26
	ヨガ 13:30~14:30 エアロ&筋コン 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30 やさしいエアロ 11:30~12:30 ズンバ 19:00~20:00	ヨガ 10:30~11:30 ズンバ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00 フラダンス 11:00~12:00 健康体操 13:30~14:30	ズンバ 10:30~11:30
5週	28	29	30	31		
	ヨガ 13:30~14:30 やさしいエアロ 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30 エアロ&筋コン 11:30~12:30 ズンバ 19:00~20:00	ヨガ 10:30~11:30 ズンバ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00		

※教室の表記時間は、準備・片づけを含めた時間となっております。(表も同様)

【プログラム内容】

プログラム	定員	難易度	内容
エアロビクス	30名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
初級エアロ		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
エアロ&筋コン		★★	エアロビックダンスと筋力トレーニングを組み合わせたプログラム
ズンバ	33名	★★	ラテン音楽のステップと様々なダンスを融合させて行なう運動プログラム
フラダンス	30名	★	ハワイで生まれた民族舞踊で、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすプログラム
健康体操(lalalaサーキットライト)	20名	★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム(筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニング)
e-ストレッチ&リズム体操	25名	★	骨・関節にアプローチするきもちeストレッチ&リズムに合わせた簡単な有酸素運動
ヨガ		★	無理なく身体を動かし、心と身体のバランスを整えるプログラム
ピラティス		★	体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)特に体の芯(コア)となる筋肉を鍛えるプログラム