

参加するには登録(登録料250円)が必要です。スポーツプログラム共通の回数券(11枚5,000円)及び定期券(31日間有効4,000円)も有。  
 対象者:高校生以上(キッズスポーツ、託児サービスを除く)の方

**【 テニス教室 初心者コース 】 (500円)**

月	13:00~14:00	大体育室	・	4日	・	・	・	初心者対象
---	-------------	------	---	----	---	---	---	-------

**【 テニス教室 初級者コース 】 (500円)**

月	14:00~15:30	大体育室	・	4日	・	・	・	初級者対象
---	-------------	------	---	----	---	---	---	-------

**【 テニスクラブ 初級者対象 】 (500円)**

木	10:30~12:00	大体育室	・	・	14日	・	・	初級者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	---	-----	---	---	-------------

**【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)**

月 金	10:10~11:00	プール	改修工事の為 お休みさせていただきます。				水中で音楽にあわせた全身運動
--------	-------------	-----	-------------------------	--	--	--	----------------

**【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)**

水	19:00~20:00	プール	改修工事の為 お休みさせていただきます。				初心者・初級者対象
木	13:30~14:30						クロールの基本を身につける

**【 キッズスポーツ 】 (400円)**

水	14:30~16:00	中体育室	・	6日	13日	・	27日	3歳~就学前の幼児対象
---	-------------	------	---	----	-----	---	-----	-------------

**【 託児サービス 】 (500円)**

金	13:00~15:00	和室	・	・	15日	22日	・	2歳~就学前の幼児対象(要予約)
---	-------------	----	---	---	-----	-----	---	------------------

**《スタジオプログラム内容》**

プログラム	レベル	内 容
やさしいエアロ	☆	初心者の方を対象にエアロビックダンスの基本を行います。
初級エアロ	☆☆	基本的なステップを中心にアレンジしていきます。
エアロ&筋コン	☆☆	エアロビックダンスと筋コンディショニングをクロスオーバーさせた運動です。
ZUMBA	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
筋トレ&ポールストレッチ	☆	体力に自信のない方やこれから運動を始める方にお勧めです。 ※1ヶ月毎にリズムと筋トレの曜日(月・木)が入れ替わります。
リズム体操&ポールストレッチ	☆	
エアークササイズ	☆☆	水の入った道具で行う筋トレエクササイズです。水の動きを利用して様々な筋肉の動きを高めます。
サーキットトレーニング	☆☆	筋トレと有酸素運動を組み合わせたプログラムです。
キレイBODY&筋トレorエアロ	☆☆	骨と関節にアプローチしたストレッチでカラダを整えた後に、エアロピクスまたは筋トレを行います。
ラフィーラ体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方にもおすすめ。時間厳守※定員50名
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運動です。
ヨガ	☆	呼吸法を使って全身を調整するポーズを行い、心身をリラックスさせる運動です。
フラダンス	☆	初心者の方を対象にフラの基礎から行います。

日	月	火	水	木	金	土
プ ロ グ ラ ム な し					1日	2日
		休館日			ピラティス 9:30~10:30	ヨガ 10:00~11:00
					ラフィーラ 10:45~11:45	☆キレイBODY&筋トレ 11:15~12:15
					☆サーキットトレーニング 13:30~14:30	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	やさしいエアロ 10:30~11:30	休館日	エアロ&筋コン 10:00~11:00	ラフィーラ 9:30~10:30	ピラティス 9:30~10:30	ヨガ 10:00~11:00
	リズム体操&ポールストレッチ 13:30~14:30		フラダンス 11:15~12:15	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30	ラフィーラ 10:45~11:45	☆ZUMBA 11:15~12:15
	初級エアロ 19:00~19:50		ピラティス 13:30~14:30	ZUMBA 19:00~19:50	☆エアークササイズ 13:30~14:30	
	ヨガ 20:00~20:50		初級エアロ 19:00~20:00	ヨガ 20:00~20:50		
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
	教室休み 『建国記念日』	休館日	初級エアロ 10:00~11:00	ラフィーラ 9:30~10:30	ピラティス 9:30~10:30	ヨガ 10:00~11:00
			フラダンス 11:15~12:15	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30	ラフィーラ 10:45~11:45	☆キレイBODY&エアロ 11:15~12:15
			ピラティス 13:30~14:30	ZUMBA 19:00~19:50	☆サーキットトレーニング 13:30~14:30	
			初級エアロ 19:00~20:00	ヨガ 20:00~20:50		
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	エアロ&筋コン 10:30~11:30	休館日	やさしいエアロ 10:00~11:00	ラフィーラ 9:30~10:30	ピラティス 9:30~10:30	ヨガ 10:00~11:00
	リズム体操&ポールストレッチ 13:30~14:30		フラダンス 11:15~12:15	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30	ラフィーラ 10:45~11:45	☆ZUMBA 11:15~12:15
	初級エアロ 19:00~19:50		ピラティス 13:30~14:30	ZUMBA 19:00~19:50	☆エアークササイズ 13:30~14:30	
	ヨガ 20:00~20:50		初級エアロ 19:00~20:00	ヨガ 20:00~20:50		
25日	31日	27日	28日			
初級エアロ 10:30~11:30	休館日	エアロ&筋コン 10:00~11:00	ラフィーラ 9:30~10:30			
リズム体操&ポールストレッチ 13:30~14:30		フラダンス 11:15~12:15	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30			
初級エアロ 19:00~19:50		ピラティス 13:30~14:30	ZUMBA 19:00~19:50			
ヨガ 20:00~20:50		初級エアロ 19:00~20:00	ヨガ 20:00~20:50			

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

料金 500円/回 (回数券5,000円/11枚 定期券4,000円/31日間)

会場 熊本県立総合体育館 トレーニング室(元気体力測定室)

問い合わせ 熊本県立総合体育館 TEL(096)356-1233 ホームページ <http://www.kspa.or.jp>