

# 熊本県民総合運動公園

KSPA  MIZUNO

スポーツプログラム

# 3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)

※3/25～4/6のスポーツプログラムは春休み期間の為、お休みとなります。

【 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	・	4日	・	18日	・	初級者	20名	500円
木	10:30～11:30	12番コート	・	7日	14日	・	・	初心者	10名	
	13:30～15:00	11・12番コート	・	7日	14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	・	・	13日	20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	2日	9日	16日	23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	・	4日	11日	18日	・	初心者～ 初級者	20名	500円
木			・	7日	14日	・	・			

【 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	・	6日	13日	20日	・	初心者～初級者	20名	500円
木			・	7日	14日	・	・			

【 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	・	4日	11日	18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	・	4日	11日	18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。

3月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ※3/21は祝日の為、スポーツプログラムお休みです。 ※3/25~4/6のスポーツプログラムは春休み期間の為、お休みとなります。						
1週					1 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	2 ヨガ 10:30~11:30
	4	5	6	7	8	9
	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 19:00~19:50	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
	11	12	13	14	15	16
3週	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 19:00~19:50	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
	18	19	20	21	22	23
	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 19:00~19:50	春分の日	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
4週	25	26	27	28	29	30
		休館日				

※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
		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
		★★	エアロビックダンスと筋カ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