



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 |
|-------------------------|-----|------|---------------|----|-----|-----|------|----|-------------|
| テニス教室(初心者コース) | 木曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | パークドーム12 |
| テニス教室(初級者コース) | 月曜日 | 500円 | 13:30 ~ 15:00 | ・ | 4日★ | ・ | 18日★ | ・ | パークドーム11・12 |
| | 木曜日 | 500円 | 13:30 ~ 15:00 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | |
| テニスクラブ(初心者・初級者対象) | 水曜日 | 500円 | 13:00 ~ 15:00 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | ・ | メインテニスコート |
| ナイターテニス(4月~10月)(初心者コース) | 月曜日 | 600円 | 19:00 ~ 20:30 | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | |

| 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 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | ・ | パークドーム プール |
| KSPA・ミズノアクア | 月曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:20 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | ・ | |
| | 木曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:20 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | |
| スイミング(初心・初級) | 水曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ | |
| スイミング(中級) | 木曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 7日 | 14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 (エアロ&筋コン、ローインパクト、リズムミック パンチetc) | 月曜日 | 500円 | 14:30 ~ 15:30 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | ・ | パークドーム スタジオ |
| | 水曜日 | 500円 | 11:30 ~ 12:30 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ | |
| | 木曜日 | 500円 | 19:00 ~ 20:00 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | |
| フリープログラム(エアロ、ヨガetc) | 土曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | ・ | |
| ZUMBA | 水曜日 | 500円 | 19:00 ~ 19:50 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ | |
| | 木曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | |
| e-ストレッチ&リズム体操 | 金曜日 | 500円 | 10:00 ~ 11:00 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | ・ | |
| フラダンス | 金曜日 | 500円 | 11:00 ~ 12:00 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | ・ | |
| 健康体操(lalalaサーキットライト) | 金曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | ・ | |
| ヨガ | 月曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 4日★ | 11日★ | 18日★ | ・ | |
| | 水曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ | |
| | 木曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | ・ | |
| 託児サービス(★:対応教室) | 月曜日 | 500円 | 13:00 ~ 15:00 | ・ | 4日 | 11日 | 18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 | 400円 | 18:30 ~ 20:30 | 2日 | 9日 | 16日 | 23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 |
|---------------|-----|------|---------------|--|----|----|-----|-----|----|
| テニス教室(初心者コース) | 月曜日 | 500円 | 13:00 ~ 14:00 | 大体育室工事の為 教室はお休みとなります。 工事期間:2/18~4/25 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ |
| テニス教室(初級者コース) | 月曜日 | 500円 | 14:00 ~ 15:30 | | | | | | |
| テニスクラブ(初級者対象) | 木曜日 | 500円 | 10:30 ~ 12:00 | | | | | | |
| キッズスポーツ | 水曜日 | 400円 | 14:30 ~ 16:00 | | | | | | |

| 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 |
|-------------|-----|------|---------------|---|----|----|-----|-----|-----|
| KSPA・ミズノアクア | 月曜日 | 500円 | 10:10 ~ 11:00 | 改修工事の為 教室はお休みとなります。 工事期間:2/1~4/16 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |
| | 金曜日 | 500円 | 10:10 ~ 11:00 | | | | | | |
| スイミング(クロール) | 水曜日 | 500円 | 19:00 ~ 20:00 | | | | | | |
| | 木曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | | | | | | |

| 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 (やさしい、初級、etc) | 月曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | ・ | 4日 | 11日 | ・ | 25日 | トレーニング室 |
| | 月曜日 | 500円 | 19:00 ~ 19:50 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| | 水曜日 | 500円 | 10:00 ~ 11:00 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | ・ | |
| | 水曜日 | 500円 | 19:00 ~ 20:00 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| エアロ&筋コン | 月曜日 | 500円 | 10:30 ~ 11:30 | ・ | ・ | ・ | 18日 | ・ | |
| | 水曜日 | 500円 | 10:00 ~ 11:00 | ・ | 6日 | ・ | ・ | 27日 | |
| ZUMBA | 木曜日 | 500円 | 19:00 ~ 19:50 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | 28日 | |
| フリープログラム | 金曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | 1日★ | 8日★ | 15日★ | 22日★ | 29日★ | |
| | 土曜日 | 500円 | 11:15 ~ 12:15 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| ヨガ | 月曜日 | 500円 | 20:00 ~ 20:50 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| | 木曜日 | 500円 | 20:00 ~ 20:50 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | 28日 | |
| | 土曜日 | 500円 | 10:00 ~ 11:00 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| ピラティス | 水曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | 金曜日 | 500円 | 9:30 ~ 10:30 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| フラダンス | 水曜日 | 500円 | 11:15 ~ 12:15 | ・ | 6日 | 13日 | 20日 | ・ | |
| リズム体操&ポールストレッチ | 月曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |
| 筋トレ&ポールストレッチ | 木曜日 | 500円 | 13:30 ~ 14:30 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | 28日 | |
| ラフィラ体操※ | 木曜日 | 500円 | 9:30 ~ 10:30 | ・ | 7日 | 14日 | ・ | 28日 | |
| | 金曜日 | 500円 | 10:45 ~ 11:45 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| 託児サービス(★:対応教室) | 金曜日 | 500円 | 13:00 ~ 15:00 | ・ | 8日 | ・ | 22日 | 29日 | 和室 |

※ラフィラ体操は、定員を50名までとさせていただきます。ご了承ください。