

熊本県民総合運動公園

KSPA スポーツプログラム

5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)

【お知らせ】 ※5/1から5/6までは祝日の為スポーツプログラムはお休みします

5/22～5/27は新規登録・参加料金(託児サービス除く)の無料キャンペーンを開催いたします。

なお、この期間に回数券・定期券をご購入された方には、無料券を贈呈いたします。

【 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	料金
月	13:30～15:00	11・12番コート	・	・	・	・	27日	初級者	500円
木	10:30～11:30	12番コート	・	・	・	・	30日	初心者	
	13:30～15:00	11・12番コート	・	・	・	・	30日	初級者	
月	19:00～20:30	運動公園メインテニスコート	・	・	13日	20日	27日	初級者	600円

↑メインテニスコートでのテニス教室は天候次第で中止になる場合もあります。開催の有無については当日の18時に判断します。TEL096-388-2180

【 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	料金
水	13:00～15:00	11・12番コート	・	・	15日	・	29日	初級者	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	料金
土	18:30～20:30	運動公園体育館	・	11日	・	25日	・	小4から中学生	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	料金
月	10:30～11:20	パークドーム プール	・	・	13日	20日	27日	初心者～	500円
木			・	9日	16日	23日	30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	料金
水	13:30～14:30	パークドーム プール	・	8日	15日	22日	29日	初心者～初級者	500円
木			・	9日	16日	23日	30日	中級者	

【 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	料金
月	13:30～14:30	パークドームプール	・	・	13日	20日	27日	身体の不自由な方	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	・	・	13日	20日	27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。

5月

週	月	火	水	木	金	土
<p>【お知らせ】 ※5/1から5/6までは祝日の為スポーツプログラムはお休みします。 ※5/22～5/27は新規登録・参加料金(託児サービス除く)の無料キャンペーンを開催いたします。 なお、この期間に回数券・定期券をご購入の方には、受付にて無料券を贈呈します。</p>						
			1	2	3	4
1週		休館日	退位の日	国民の祝日	憲法記念日	みどりの日
	6	7	8	9	10	11
2週	振替休日	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	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 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
	13	14	15	16	17	18
3週	ヨガ 13:30~14:30 THE 筋トレ!!! 14:30~15:15	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 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
	20	21	22	23	24	25
4週	ヨガ 13:30~14:30	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	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 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	ヨガ 10:30~11:30
	27	28	29	30	31	
5週	ヨガ 13:30~14:30 THE 筋トレ!!! 14:30~15:15	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	大規模イベントの 為 お休みです	

※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力トレーニングを組み合わせたプログラム
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	20名	★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム
健康体操(lalalaサーキットライト)	20名	★	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	25名	★	骨・関節にアプローチするきもちeストレッチ
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
THE 筋トレ!!!	20名	★★	ボールやダンベルを使った筋力upを目的としたプログラム 男性にもオススメ