

スポーツプログラム5月



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



パークドーム熊本	・熊本県民	民総合運動	動公園 体育的	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	-	•	•	•	30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	-	•	-	•	27日大	
7—八教主(初城有二 八)	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	•			•	30日	パークドーム11・12
テニスクラブ(初心者・初級者対象)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	•	•	15日	•	29日	
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	•	•	13日	20日	27日	メインテニスコート
スイミングアワー	傅口	料金	時間	1'8	0.8	3週	A *B	C.E	49 RC
ハートフルスイミング	月曜日	200円	13:30 ~ 14:30	1週	2週	13日	20日	5週 27日	場 所
// ·3/0X·123/	月曜日	500円	10:30 ~ 11:20			13日	20日	27日	
KSPA・ミズノアクア	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20		9日	16日	23日	30日	パークドーム
スイミング(初心・初級)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30		8日	15日	22日	29日	プール
スイミング(中級)	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30		9日	16日	23日	30日	
	71	00011	10.00					00.0	
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	水曜日	500円	11:30 ~ 12:30	•	8日	15日	22日	29日	
(エアロ&筋コン、ローインパクト、リズミックパンチetc)	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	•	9日	16日	23日	30日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:30	•	•	13日	•	27日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	•	11日	18日	25日	•	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	•	8日	15日	22日	29日	. L.S.
- 711 wエ0リブノ仕場	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	•	9日	16日	23日	30日	パークドーム スタジオ
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 11:00	•	10日	17日	24日		~>>4
フラダンス 健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日金曜日	500円	11:00 ~ 12:00 13:30 ~ 14:30	•	10日	17日	24日	•	
医尿冲沫 (Idiaia リーイットフィト)	金曜日 月曜日	500円	13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30			17日	24日	27日★	
ヨガ	水曜日	500円	10:30 ~ 14:30		· 8日	15日	20日 🗡	29日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	-	9日	16日	23日	30日	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:00 ~ 15:00		•	13日	20日	27日	ミーティングルーム
10000 こハ(人・ハ)がい (大王)	//·EH	00011	10.00			ТОД	год		2 142710 A
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		11日	· .	25日	· .	運動公園体育館
能本県立総合体育的	<mark>官</mark> 曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	TEL. 096-356-1233 場所
テニス教室(初心者コース)							20日		190 171
	月曜日	500円	13:00 ~ 14:00			13日	200	27日	
テニス教室(初級者コース)	月曜日	500円	13:00 ~ 14:00 14:00 ~ 15:30	•	•	13日	20日	27日	大体育室
									大体育室
テニス教室(初級者コース)	月曜日	500円	14:00 ~ 15:30	•	•	13日	20日	27日	大体育室 中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ	月曜日 木曜日 水曜日	500円 500円 400円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00	•	9日 8日	13日 16日 15日	20日 23日 22日	27日 30日 29日	中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象)	月曜日 木曜日 水曜日	500円 500円 400円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00	1週	9日 8日 2週	13日 16日 15日	20日 23日 22日 4週	27日 30日 29日 5週	
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ	月曜日 木曜日 水曜日 月曜日	500円 500円 400円 料金 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00	1週	9日 8日 2週	13日 16日 15日 3週 13日	20日 23日 22日 4週 20日	27日 30日 29日 5週 27日	中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア	月曜日 水曜日 月曜日 月曜日 月曜日	500円 500円 400円 料金 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00 10:10 ~ 11:00	1週	・ 9日 8日 2週 ・ 10日★	13日 16日 15日 3週 13日 17日★	20日 23日 22日 4週 20日 24日 ★	27日 30日 29日 5週 27日 31日★	中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー	月曜日 水曜日 月曜日 水曜日 小曜日 永曜日 水曜日	500円 500円 400円 料金 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00	1週	9日 8日 2週	13日 16日 15日 3週 13日	20日 23日 22日 4週 20日	27日 30日 29日 5週 27日	中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール)	月曜日 木水曜日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30	1週	・ 9日 8日 2週 ・ 10日★ 8日	13日 16日 15日 3週 13日 17日 ★ 15日	20日 23日 22日 20日 20日 24日 ★ 22日	27日 30日 29日 5週 27日 31日 29日 30日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア	月曜日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 	1週	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日	13日 16日 15日 3週 13日 17日 15日 16日	20日 23日 22日 4週 20日 24日 22日 23日	27日 30日 29日 5週 27日 31日 29日 30日	中体育室
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール)	月本水 曜日日本水曜日日年曜曜日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 時間 10:30 ~ 11:30	1週	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日	13日 16日 15日 3週 13日 17日 15日 16日 3週 13日	20日 23日 22日 4週 20日 24日 22日 23日	27日 30日 29日 5週 27日 31日 29日 30日 5週 27日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー	月木水 曜日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 時間 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50	1週	9日 8日 2週 · 10日 * 8日 9日 ·	13日 16日 15日 3週 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日	20日 23日 22日 4週 20日 24日 22日 23日 4週	27日 30日 29日 5週 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc)	月木水 曜日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 時間 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 11:00	1週	9日 8日 2週 10日 8日 9日 2週 ·	13日 16日 15日 3週 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日	20日 23日 22日 4週 20日 24日 22日 23日 - 20日 22日	27日 30日 29日 5週 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス	月木水 電子 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 料金 500円 500円 500円 500円 500円 500円 500円 500	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00	1週	9日 8日 2週 10日 8日 9日 2週 ・ ・ ・ 8日 8日	13日 16日 15日 13日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 13日 13日 13日 13日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 - 20日 22日 22日 22日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日 27日 29日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc)	月木水 電月金水木 電月月水水用電曜曜 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 時間 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 20:00 10:30 ~ 11:30	1週	· 9日 8日 · 10日 8日 9日 · · · 8日 8日 8日	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 13日 13日 13日	20日 23日 22日 20日 24日 23日 4週 · 20日 22日 22日 22日 22日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日 27日 -	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ポクシングエクササイズ エアロ&筋コン	月木水 唯日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 10:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:00	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · 8日 8日 ·	13日 16日 15日 13日 13日 15日 16日 3週 13日 13日 13日 13日 15日 -	20日 23日 22日 20日 24日 23日 4週 - 20日 22日 22日 22日 20日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日 - 29日 -	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA	月木水 使用金水木 使用用工程 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 10:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 19:50	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 · · · 8日 8日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 13日 13日 15日 15日 15日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 - 20日 22日 22日 20日 22日 23日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日 - 29日 -	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ポクシングエクササイズ エアロ&筋コン	月木水 使用金水木 使用用水水用水水 使用金水木 使用暗曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 9日 2週 · · 8日 8日 9日	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 13日 13日 13日 15日 15日 15日 16日 17日	20日 23日 22日 20日 24日 23日 20日 22日 20日 22日 20日 22日 20日 23日 24日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 - 29日 30日 31日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA	月木水 使用金水木 使用用水水用水木金土 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>////////////////////////////////////</u>	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 · · · 8日 8日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 13日 15日 15日 15日 16日 17日 18日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 - 20日 22日 22日 20日 22日 23日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 5週 27日 27日 - 29日 -	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム	月木水 使用金水木 使用用水水用水水 使用金水木 使用暗曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	· 9日 8日 · 10日 8日 9日 · · · 8日 8日 · · · 9日 10日 11日	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 13日 13日 13日 15日 15日 15日 16日 17日	20日 23日 22日 20日 24日 23日 20日 22日 20日 22日 20日 22日 23日 24日 25日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 - 29日 30日 31日	中体育室 場 所 プール
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA	月木水 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>週</u>	9日 8日 2週 · 10日 9日 2週 · · · 8日 8日 9日 10日 11日 ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 13日 13日 15日 15日 15日 16日 17日 18日 13日	20日 23日 22日 20日 24日 23日 20日 22日 20日 22日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 - 29日 30日 31日 - 27日	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム	月木水 医伊朗姆氏 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>////////////////////////////////////</u>	9日 8日 2週 · 10日 9日 2週 · · · 8日 8日 9日 10日 11日 ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 4週 20日 22日 22日 20日 22日 20日 25日 20日 25日 20日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 30日 31日 - 27日 27日 27日 27日	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ	月木水 医伊朗曼 医甲基甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>週</u>	9日 8日 2週 · 10日 9日 2週 · · · 8日 8日 · · · 10日 11日 · · 9日	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 16日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 4週 - 20日 22日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日 25日 20日 25日 20日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 30日 31日 - 27日 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日	中体育室 場 所 プール 場 所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム	月木水 医伊朗曼 计多数 医多种性 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>週</u>	9日 8日 2週 · 10日 9日 2週 · · · 8日 8日 · · · 9日 11日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 13日 14日 14日 15日 16日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 4週 - 20日 22日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日 25日 20日 25日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 30日 31日 - 27日 27日 30日	中体育室 場 所 プール 場 所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ ピラティス フラダンス	月木水 医伊角金水木 医伊朗氏 医甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲甲	500円 500円 400円 400円 400円 500円 500円 500円	14:00	1 <u>////////////////////////////////////</u>	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · 8日 8日 · · · 9日 11日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 18日 13日 13日 13日 15日 15日 15日 15日 15日 15日 15日 15日 15日 15	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 4週 - 20日 22日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日 25日 20日 25日 20日 25日 20日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 30日 31日 - 27日 27日 27日 27日 29日 30日 31日 -	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ ピラティス フラダンス リズム体操&ポールストレッチ	月木水。一个月金水木。一个月月水水月水木金土月月木土水金水月。日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 500円 400円 400円 400円 500円 500円 500円	14:00	1週 · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · 8日 8日 · · · 9日 11日 · · 9日 11日 ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 17日 18日 13日 13日 17日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 4週 - 20日 22日 20日 25日 20日 25日 20日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 23日 24日 25日 20日 23日 23日 23日 24日 25日 26日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 29日 30日 31日 - 27日 27日 27日 30日 31日 - 27日 30日 30日 31日 30日 31日 30日 30日 30日 30日 30日	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ ピラティス フラダンス	月木水。唯月金水木。唯月月水水月水木金土月月木土水金水月木曜曜曜。唯曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜	500円 500円 400円 400円 400円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:30 11:15 ~ 12:15 11:15 ~ 12:15 12:00 ~ 20:50 10:00 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 13:30 ~	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · · 8日 10日 11日 · · 9日 11日 8日 10日 11日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 26日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 29日 30日 31日 - 27日 27日 30日 31日 - 27日 30日 31日 - 27日 30日 31日 -	中体育室 場所 プール 場所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ ピラティス フラダンス リズム体操&ポールストレッチ	月木水。唯月金水木。唯月月水水月水木金土月月木土水金水月木木曜曜曜。在曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜	500円 500円 400円 400円 500円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:30 11:15 ~ 12:15 11:15 ~ 12:15 12:00 ~ 20:50 10:00 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 13:30 ~ 10:30 13:30 ~ 10:30 13:30 ~ 10:30 13:30 ~ 10:30	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · · 8日 10日 11日 · · 9日 11日 8日 9日 11日 9日 11日 9日 11日 9日 9日 11日 9日 9日 9日 9日 9日 9日 9日 10日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 16日 16日	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 20日 22日 20日 23日 25日 20日 23日 25日 20日 23日 25日 20日 23日 25日 20日 23日 23日 23日 23日 23日 23日 23日	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 - 29日 30日 31日 - 27日 30日 31日 - 27日 30日 30日 31日 - 30日 30日 31日 - 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日 30日	中体育室 場 所 プール 場 所
テニス教室(初級者コース) テニスクラブ(初級者対象) キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング(クロール) フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ボクシングエクササイズ エアロ&筋コン ZUMBA フリープログラム ヨガ ピラティス フラダンス リズム体操&ポールストレッチ 筋トレ&ポールストレッチ	月木水。唯月金水木。唯月月水水月水木金土月月木土水金水月木曜曜曜。唯曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜曜	500円 500円 400円 400円 400円 500円 500円 500円	14:00 ~ 15:30 10:30 ~ 12:00 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 10:10 ~ 11:00 19:00 ~ 20:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 19:00 ~ 19:50 10:30 ~ 11:30 10:00 ~ 11:00 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:30 11:15 ~ 12:15 11:15 ~ 12:15 12:00 ~ 20:50 10:00 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 13:30 ~	1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	9日 8日 2週 · 10日 8日 9日 2週 · · · 8日 10日 11日 · · 9日 11日 8日 10日 11日 · ·	13日 16日 15日 13日 17日 15日 16日 3週 13日 13日 15日 15日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 16日 17日 18日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13日 13	20日 23日 22日 20日 24日 22日 23日 20日 22日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 25日 20日 23日 24日 25日 20日 23日 26日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27日 27	27日 30日 29日 27日 31日 29日 30日 27日 27日 29日 30日 31日 - 27日 27日 30日 31日 - 27日 30日 31日 - 27日 30日 31日 -	中体育室 場 所 プール 場 所