

# 熊本県民総合運動公園

## KSPA スポーツプログラム

# 6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)

### 【 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	・	・	・	17日	・	初級者	500円
木	10:30~11:30	12番コート	・	・	・	・	・	初心者	
	13:30~15:00	11・12番コート	・	・	・	・	・	初級者	
月	19:00~20:30	運動公園メインテニスコート	・	3日	10日	17日	24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	・	5日	12日	19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	・	8日	・	22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	・	3日	10日	17日	24日	初心者~	500円
木			・	6日	13日	20日	27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	・	5日	12日	19日	26日	初心者~初級者	500円
木			・	6日	13日	20日	27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	・	3日	10日	17日	24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	料金
月	13:30~15:30	ミーティングルーム	・	3日	10日	17日	24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。

6月

週	月	火	水	木	金	土
1週						1 ピラティス 10:30~11:30
	3	4	5	6	7	8
2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 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	ズンバ 10:30~11:30
	10	11	12	13	14	15
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	初級エアロ 10:30~11:30
	17	18	19	20	21	22
4週	ヨガ 13:30~14:30	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 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	ズンバ 10:30~11:30
	24	25	26	27	28	29
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 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 13:30~14:30	ヨガ 10:30~11:30

※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
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	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