

日	月	火	水	木	金	土	
プ ロ グ ラ ム な し						1日 ヨガ 10:00~11:00 キレイBody&エアロ ★11:15~12:15	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
	エアロ&筋コン 10:00~11:00 ヨガ 11:15~12:15 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日	初級エアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 ボクササイズ&筋コン 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 エアークササイズ ★13:30~14:30	ヨガ 10:00~11:00 ZUMBA ★11:15~12:15
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
	初級エアロ 10:00~11:00 ヨガ 11:15~12:15 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日	やさしいエアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 ボクササイズ&筋コン 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 バーベルトレーニング ★13:30~14:30	ヨガ 10:00~11:00 キレイBody&筋トレ ★11:15~12:15
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
	初級エアロ 10:00~11:00 ヨガ 11:15~12:15 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日	エアロ&筋コン 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 ボクササイズ&筋コン 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 エアークササイズ ★13:30~14:30	ヨガ 10:00~11:00 ZUMBA ★11:15~12:15
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
	やさしいエアロ 10:00~11:00 ヨガ 11:15~12:15 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日	初級エアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 ボクササイズ&筋コン 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 バーベルトレーニング ★13:30~14:30	ヨガ 10:00~11:00 キレイBody&エアロ ★11:15~12:15

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
 料金 500円/回 (回数券5,000円/11枚 定期券4,000円/31日間)
 会場 熊本県立総合体育館 トレーニング室(元気体力測定室)
 問い合わせ 熊本県立総合体育館 TEL(096)356-1233 ホームページ <http://www.kspa.or.jp>

参加するには登録(登録料250円)が必要です。スポーツプログラム共通の回数券(11枚5,000円)及び定期券(31日間有効4,000円)も有。
 対象者:高校生以上(キッズスポーツ、託児サービスを除く)の方

【 テニス教室 初心者コース 】 (500円)

月	13:00~14:00	大体育室	・	・	10日	17日	24日	初心者対象
---	-------------	------	---	---	-----	-----	-----	-------

【 テニス教室 初級者コース 】 (500円)

月	14:00~15:30	大体育室	・	・	10日	17日	24日	初級者対象
---	-------------	------	---	---	-----	-----	-----	-------

【 テニスクラブ 初級者対象 】 (500円)

木	10:30~12:00	大体育室	・	6日	13日	20日	27日	初級者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	----	-----	-----	-----	-------------

【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)

月	10:10~11:00	プール	・	3日	10日	17日	24日	水中で音楽にあわせた全身運動
金			・	7日	14日	21日	28日	

【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	・	5日	12日	19日	26日	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		・	・	13日	20日	27日	クロールの基本を身につける

【 キッズスポーツ 】 (400円)

水	15:00~16:00	中体育室	・	・	12日	19日	26日	3歳~就学前の幼児対象
---	-------------	------	---	---	-----	-----	-----	-------------

【 託児サービス 】 (500円)

金	9:30~11:30	和室	・	7日	14日	・	28日	2歳~就学前の幼児対象(要予約)
---	------------	----	---	----	-----	---	-----	------------------

《スタジオプログラム内容》

プログラム	レベル	内容
やさしいエアロ	☆	初心者の方を対象にエアロビックダンスの基本を行います。
初級エアロ	☆☆	基本的なステップを中心にアレンジしていきます。
エアロ&筋コン	☆☆	エアロビックダンスと筋コンディショニングを組み合わせた運動です。
ボクササイズ&筋コン	☆☆	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせた運動です。
ZUMBA	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
筋トレ&ポールストレッチ	☆	体力に自信のない方やこれから運動を始める方にお勧めです。 ※1ヶ月毎にリズムと筋トレの曜日(月・木)が入れ替わります。
リズム体操&ポールストレッチ	☆	
エア-エクササイズ	☆☆	水の入った道具で行う筋トレエクササイズです。水の動きを利用して様々な筋肉の動きを高めます。
バーベルトレーニング	☆☆	リズムに乗りながらバーベルを使って、全身をしっかり鍛える筋トレプログラムです。
キレイBODY&筋トレorエアロ	☆☆	骨と関節にアプローチしたストレッチでカラダを整えた後に、エアロビクスまたは筋トレを行います。
ラフイーラ体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方にもおすすめ。時間厳守※定員50名
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運動です。
ヨガ	☆	呼吸法を使って全身を調整するポーズを行い、心身をリラックスさせる運動です。
フラダンス	☆	初心者の方を対象にフラの基礎から行います。