



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	・	・	・	・	・	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	・	・	・	17日★	・	パークドーム11・12
	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	・	・	・	・	・	
テニスクラブ(初心者・初級者対象)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	5日	12日	19日	・	メインテニスコートC1
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	・	3日	10日	17日	24日	

↑ ナイター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

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	・	3日	10日	17日	24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	・	3日	10日	17日	24日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	6日	13日	20日	27日	
スイミング(初心・初級)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	5日	12日	19日	26日	
スイミング(中級)	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	6日	13日	20日	27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)	水曜日	500円	11:30 ~ 12:30	・	5日	12日	19日	26日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	6日	13日	20日	27日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:30	・	・	10日	・	24日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	1日	8日	15日	22日	29日	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	5日	12日	19日	26日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	6日	13日	20日	27日	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	7日	14日	21日	28日	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 12:00	・	7日	14日	21日	28日	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28日	
ヨガ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	3日★	10日★	17日★	24日★	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	5日	12日	19日	26日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	6日	13日	20日	27日	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	3日	10日	17日	24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	・	8日	・	22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	・	・	10日	17日	24日	大体育室
テニス教室(初級者コース)	月曜日	500円	14:00 ~ 15:30	・	・	10日	17日	24日	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	・	6日	13日	20日	27日	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	14:30 ~ 16:00	・	・	12日	19日	26日	

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	・	3日	10日	17日	24日	プール
	金曜日	500円	10:10 ~ 11:00	・	7日★	14日★	21日★	28日★	
スイミング(クロール)	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	5日	12日	19日	26日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	13日	20日	27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 (やさしい、初級、etc)	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	・	10日	17日	24日	トレーニング室
	月曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	3日	10日	17日	24日	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	5日	12日	・	26日	
ボクシングエクササイズ	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	5日	12日	19日	26日	
エアロ&筋コン	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	3日	・	・	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	19日	・	
ZUMBA	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	6日	13日	20日	27日	
フリープログラム	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28日	
	土曜日	500円	11:15 ~ 12:15	1日	8日	15日	22日	29日	
ヨガ	月曜日	500円	11:15 ~ 12:15	・	3日	10日	17日	24日	
	月曜日	500円	20:00 ~ 20:50	・	3日	10日	17日	24日	
	木曜日	500円	20:00 ~ 20:50	・	6日	13日	20日	27日	
	土曜日	500円	10:00 ~ 11:00	1日	8日	15日	22日	29日	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	5日	12日	19日	26日	
	金曜日	500円	9:30 ~ 10:30	・	7日★	14日★	21日★	28日★	
フラダンス	水曜日	500円	11:15 ~ 12:15	・	5日	12日	19日	26日	
リズム体操&ポールストレッチ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	3日	10日	17日	24日	
筋トレ&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	6日	13日	20日	27日	
ラフィーラ体操※	木曜日	500円	9:30 ~ 10:30	・	6日	13日	20日	27日	
	金曜日	500円	10:45 ~ 11:45	・	7日	14日	21日	28日	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	9:00 ~ 11:30	・	7日	14日	・	28日	和室

※ラフィーラ体操は、定員を50名までとさせていただきます。ご了承ください。