

日	月	火	水	木	金	土
プログラムなし	<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>
	エアロ&筋コン 10:00～11:00	休館日	初級エアロ 10:00～11:00	ラフィーラ 9:30～10:30	ピラティス 9:30～10:30	ヨガ 10:00～11:00
	ヨガ 11:15～12:15		フラダンス 11:15～12:15	リズム&ポールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45	キレイBody&エアロ ★11:15～12:15
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:30		ピラティス 13:30～14:30	ZUMBA 19:00～19:50	エアークササイズ ★13:30～14:30	
	初級エアロ 19:00～19:50		ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00	ヨガ 20:00～20:50		
	ヨガ 20:00～20:50					
	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>
	やさしいエアロ 10:00～11:00	休館日	エアロ&筋コン 10:00～11:00	ラフィーラ 9:30～10:30	ピラティス 9:30～10:30	ヨガ 10:00～11:00
	ヨガ 11:15～12:15		フラダンス 11:15～12:15	リズム&ポールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45	ZUMBA ★11:15～12:15
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:30		ピラティス 13:30～14:30	ZUMBA 19:00～19:50	バーベルトレーニング ★13:30～14:30	
	初級エアロ 19:00～19:50		ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00	ヨガ 20:00～20:50		
	ヨガ 20:00～20:50					
	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>
	教室お休み 『海の日』	休館日	やさしいエアロ 10:00～11:00	ラフィーラ 9:30～10:30	ピラティス 9:30～10:30	ヨガ 10:00～11:00
			フラダンス 11:15～12:15	リズム&ポールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45	キレイBody&エアロ ★11:15～12:15
			ピラティス 13:30～14:30	ZUMBA 19:00～19:50	エアークササイズ ★13:30～14:30	
			ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00	ヨガ 20:00～20:50		
	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>
	初級エアロ 10:00～11:00	休館日	エアロ&筋コン 10:00～11:00	ラフィーラ 9:30～10:30	ピラティス 9:30～10:30	ヨガ 10:00～11:00
ヨガ 11:15～12:15	フラダンス 11:15～12:15		リズム&ポールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45	ZUMBA ★11:15～12:15	
筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:30	ピラティス 13:30～14:30		ZUMBA 19:00～19:50	バーベルトレーニング ★13:30～14:30		
初級エアロ 19:00～19:50	ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00		ヨガ 20:00～20:50			
ヨガ 20:00～20:50						
<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>				
やさしいエアロ 10:00～11:00	休館日	初級エアロ 10:00～11:00				
ヨガ 11:15～12:15		フラダンス 11:15～12:15				
筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:30		ピラティス 13:30～14:30				
初級エアロ 19:00～19:50		ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00				
ヨガ 20:00～20:50						

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	・	8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	・	8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	4日	・	18日	25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	1日	8日	・	・	・	水中で音楽にあわせた全身運動
金			5日	12日	19日	・	・	

**【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)**

水	19:00~20:00	プール	3日	10日	17日	・	・	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		4日	11日	18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	3日	10日	17日	24日	・	3歳~就学前の幼児対象
---	-------------	------	----	-----	-----	-----	---	-------------

10日・17日は、温水プールで水遊びとなっております。(要申込み)

**【 託児サービス 】 (500円)**

金	9:30~11:30	和室	5日	・	19日	26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。
ラフィーラ体操	☆	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。