

熊本県民総合運動公園

KSPA MIZUNO スポーツプログラム

9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)

9月よりプールプログラム、ジュニアバレーは通常どおりです。

【 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	・	・	・	・	・	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	2日	9日	・	・	30日	初心者	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	・	・	・	・	・	初心・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	・	14日	・	28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	2日	9日	・	・	30日	初心者~ 初級者	500円
木			5日	12日	19日	26日	・		

【 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	4日	11日	18日	25日	・	初心者~初級者	500円
木			5日	12日	19日	26日	・		

【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい者手帳所持)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	2日	9日	・	・	30日	身体の不自由な方	200円

【 託児サービス 】 ★要予約。教室・トレーニングジム・プールご利用の方のお子様をお預かりします。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~15:30	ミーティングルーム	2日	9日	・	・	30日	2歳~未就学児	5名	500円

参加料金は全てのプログラム、1回500円です。

9月

週	月	火	水	木	金	土
※9/16.23は祝日の為、スポーツプログラムはお休みです。 ※9/16日は敬老の日 ロコモ予防教室+栄養講座を開催します。						
1週	2	3	4	5	6	7
	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 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 13:30~14:30	ピラティス 10:30~11:30
	9		10	11	12	13
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 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	ヨガ 10:30~11:30
3週	16	17	18	19	20	21
	敬老の日 ロコモ予防教室 + 栄養講座 10:30~12:00	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
	23	24	25	26	27	28
4週	秋分の日	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(lalalaサーキットライト) 13:30~14:30	ズンバ 10:30~11:30
5週	30					
	ヨガ 13:30~14:30 THE 筋トレ!!! 14:30~15:15	休館日				

※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
初級エアロ		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
エアロ&筋コン		★★	エアロビックダンスと筋カトレーニングを組み合わせたプログラム
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