

熊本県民総合運動公園

KSPA スポーツプログラム

1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)

※ パークドーム年始の営業は1月4日(土)からグラウンド・室内走路以外営業いたします。
テニス以外のスポーツプログラムは1月8日(水)から行います。
テニス教室・テニスクラブは2月から再開します。

【 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	11月~3月はお休みです					初心者	600円

【 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	・	・	18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	・	・	・	20日	27日	初心者~ 初級者	500円
木			・	9日	16日	23日	30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	・	8日	15日	22日	29日	初心者~初級者	500円
木			・	9日	16日	23日	30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	・	・	・	20日	27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	・	・	・	20日	27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。

1月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ※パークドーム年始の営業は1月4日(金)からグラウンド・室内走路以外営業いたします。 スタジオプログラムは1月8日(水)から行います。						
1週	1		2		3	
			4		5	
2週	6		7		8	
	9		10		11	
	12		13		14	
3週	15		16		17	
	18		19		20	
	21		22		23	
4週	24		25		26	
	27		28		29	
	30		31		1月	

※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	やさしいエアロ	★	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