

日	月	火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日
年末年始休館 1月1日(水)～1月3日(金) ※教室は1月8日(水)から開始します。						
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
プログラムなし	教室お休み	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&ボールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45	ZUMBA ★11:15～12:15
			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	
			ボクササイズ&筋コン 19:00～20:00	ヨガ 20:00～20:50		
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
プログラムなし	教室お休み『成人の日』	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
			フラダンス 11:15～12:15	リズム&ボールストレッチ 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		
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
プログラムなし	教室お休み	休館日	やさしいエアロ 10:00～11:00	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 11:15～12:15	フラダンス 11:15～12:15	リズム&ボールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45
			筋トレ&ボールストレッチ 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			
	27日	28日	29日	30日	31日	
プログラムなし	教室お休み	休館日	エアロ&筋コン 10:00～11:00	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 11:15～12:15	フラダンス 11:15～12:15	リズム&ボールストレッチ 13:30～14:30	ラフィーラ 10:45～11:45
			筋トレ&ボールストレッチ 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			

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	・	・	・	20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	・	・	・	20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	・	・	・	23日	30日	初心者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	---	---	-----	-----	-------------

【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)

月	10:10~11:00	プール	・	・	・	20日	27日	水中で音楽にあわせた全身運動
金			・	10日	17日	24日	31日	

【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	・	8日	15日	22日	29日	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		・	9日	16日	23日	30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	・	8日	・	22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	・	・	・	24日	31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。
リズム体操&ポールストレッチ	☆	※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。
エアークササイズ	☆☆	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。
パーベルトレーニング	☆☆	リズムに乗りながらパーベルを使って、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。