

KSPA スポーツプログラム



一部再開のお知らせ



7月1日よりKSPAMIZUNOスポーツプログラム一部の教室を再開いたします。
新型コロナウイルス感染防止のため、以下の項目についてご協力お願いいたします。

【 感染防止対策 】

- 手指アルコール消毒
- 検温及び感染防止対策チェックリストに記入
- プログラムによりマスクを着用
- プログラムにより人数制限有（先着順）
- 水分補給の徹底



[再開プログラム]

種 類	施 設	定 員	
スタジオプログラム	エアロビクス、ZUMBA ヨガ、など	パークドーム熊本	14名
その他のプログラム	ナイターテニス（初心者）	県民総合運動公園	10名
	テニス（初心者）	パークドーム熊本	8名
	テニス（初級者）		16名
	テニスクラブ		16名
	テニス（初心者）	県立総合体育館	15名
	テニス（初級者）		20名
	テニスクラブ		16名
ジュニアバレーボール	県民総合運動公園	30名	

※休止継続プログラム

- ・パークドーム熊本・県立総合体育館プールプログラム：プール利用者人数制限を行っているため
- ・県立総合体育館スタジオプログラム：空調設備改修工事のため
- ・県立総合体育館キッズスポーツ：感染症対策が困難であるため

【 受付について 】 ※教室開始の30分前から

- ① 検温
- ② 受付番号入チェックリスト（整理券代用）の記入
- ③ 利用券の購入 ※回数券・定期券をお持ちの方は不要です。
- ④ 手指アルコール消毒
- ⑤ 指導者へ利用券、チェックリストを提出





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	2日	9日	16日	・	・	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	・	6日	・	・	27日	パークドーム11・12
	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	・	9日	16日	・	・	
テニスクラブ(初心者・初級者対象)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	・	・	・	・	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	・	6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	・	・	・	・	・	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	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	・	・	・	・	
スイミング(初心・初級)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	パークドーム スタジオ
スイミング(中級)	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	

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	1日	8日	15日	22日	29日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	2日	9日	16日	・	30日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:30	・	・	13日	・	27日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	4日	11日	18日	25日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	1日	8日	15日	22日	29日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	16日	・	30日	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 11:00	3日	10日	17日	・	31日	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 12:00	3日	10日	17日	・	31日	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	3日	10日	17日	・	31日	
ヨガ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	6日	13日	20日	27日	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	1日	8日	15日	22日	29日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	2日	9日	16日	・	30日	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:00 ~ 15:00	・	・	・	・	・	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	・	11日	・	25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	・	6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	・	6日	・	・	・	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	2日	9日	16日	・	30日	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	14:30 ~ 16:00	・	・	・	・	・	

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	・	・	・	・	・	プール
	金曜日	500円	10:10 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
スイミング(クロール)	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	

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
エアロビクダンス	月曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	トレーニング室
(やさしい、初級、etc)	月曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	・	・	・	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
ボクシングエクササイズ	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	・	・	・	・	・	
エアロ&筋コン	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	・	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
ZUMBA	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	・	・	・	・	
フリープログラム	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	
	土曜日	500円	11:15 ~ 12:15	・	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日	500円	11:15 ~ 12:15	・	・	・	・	・	
	月曜日	500円	20:00 ~ 20:50	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	20:00 ~ 20:50	・	・	・	・	・	
	土曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	
	金曜日	500円	9:30 ~ 10:30	・	・	・	・	・	
フラダンス	水曜日	500円	11:15 ~ 12:15	・	・	・	・	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	
リズム体操&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	
ラフィーラ体操※	木曜日	500円	9:30 ~ 10:30	・	・	・	・	・	
	金曜日	500円	10:45 ~ 11:45	・	・	・	・	・	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	9:00 ~ 11:30	・	・	・	・	・	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。