

熊本県民総合運動公園

KSPA スポーツプログラム

8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)

夏休み期間中の為、プールプログラム、ジュニアバレーはお休みとなります。
8/12～15お盆休みの為、スポーツプログラムはお休みです。

【 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	6週	対象	定員	料金
月	13:30～15:00	11・12番コート	・	3日	・	・	24日	31日	初級者	16名	500円
木	10:30～11:30	12番コート	・	・	・	20日	27日	・	初心者	8名	
	13:30～15:00	11・12番コート	・	・	・	20日	27日	・	初級者	16名	
月	19:00～20:30	運動公園メインテニスコート	・	3日	・	・	24日	・	初心者	10名	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	6週	対象	定員	料金
水	13:00～15:00	11・12番コート	・	5日	・	・	26日	・	初心・初級者	16名	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	6週	対象	定員	料金
土	18:30～20:30	運動公園体育館	・	・	・	・	・	・	小4から中学生	30名	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	6週	対象	定員	料金
月	10:30～11:20	パークドーム プール	・	・	・	・	・	・	初心者～ 初級者	20名	500円
木			・	・	・	・	・	・			

【 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	6週	対象	定員	料金
水	13:30～14:30	パークドーム プール	・	・	・	・	・	・	初心者～初級者	10名	500円
木			・	・	・	・	・	・			

【 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	6週	対象	定員	料金
月	13:30～14:30	パークドームプール	・	・	・	・	・	・	身体の不自由な方	10名	200円

【 託児サービス 】 ★教室に参加される方のお子様をお預かりします。前週の月曜午後17時まで要予約。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	6週	対象	定員	料金
月	13:30～15:30	ミーティングルーム	・	・	・	・	・	・	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。

8月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】		※8/12~8/15のスポーツプログラムは、お盆休みとなります。 ※8/10は祝日の為、スポーツプログラムはお休みです。				
1週						1 ピラティス 10:30~11:20
	3	4	5	6	7	8
2週	ヨガ 13:30~14:20		ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	体幹トレーニング 10:00~10:50	初級エアロ 10:30~11:20
	THE 筋トレ!!! 14:30~15:15		やさしいエアロ 11:30~12:20	ズンバ 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50	
			ズンバ 19:00~19:50	やさしいエアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20	
3週	10	11	12	13	14	15
	山の日					
4週	17	18	19	20	21	22
	ヨガ 13:30~14:20		ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	リズム体操 10:00~10:50	ヨガ 10:30~11:20
			やさしいエアロ 11:30~12:20	ズンバ 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50	
	ズンバ 19:00~19:50		初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 (lalalaサーキットライト) 13:30~14:20		
5週	24	25	26	27	28	29
	ヨガ 13:30~14:20		ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	eストレッチ 10:00~10:50	ズンバ 10:30~11:20
	THE 筋トレ!!! 14:30~15:15		やさしいエアロ 11:30~12:20	ズンバ 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50	
	ズンバ 19:00~19:50		初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20		
6週	31					
	ヨガ 13:30~14:20					

※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	14名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム	
やさしいエアロ		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム	
初級エアロ		★★	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	
エアロ&筋コン		★★	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	
ズンバ		★	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	
フラダンス		★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム(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)	
健康体操 (lalalaサーキットライト)		★	ストレッチや筋トレなど各週によってメニューが変わります	
フリープログラム(金曜10:00~11:00)		★	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	
ヨガ		★	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	
ピラティス		★★	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	
THE 筋トレ!!!				