

KSPA スポーツプログラム スケジュール表 10月

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	・	5日	・	・	26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	・	5日	・	・	26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	・	8日	15日	22日	・	初心者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	----	-----	-----	---	-------------

【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)

月 金	10:10~11:00	プール	○新型コロナウイルス感染拡大防止の為休止。				水中で音楽にあわせた全身運動
--------	-------------	-----	-----------------------	--	--	--	----------------

【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	○新型コロナウイルス感染拡大防止の為休止。				初心者・初級者対象
木	13:30~14:30						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	・	7日	14日	21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	2日	9日	16日	23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。
ボクシングEX & 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。 ※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。
リズム体操&ポールストレッチ	☆	
バーベルトレーニング	☆☆	リズムに乗りながらバーベルを使って、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
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。
パワーヨガ	☆	呼吸に合わせてポーズを連続させながら体を動かし、筋力トレーニングの要素を交えたヨガです。
リラクゼーションヨガ	☆	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。
ラララサーキット	☆	初心者の方を対象に、椅子に座ったままの筋トレ、有酸素運動を行い運動機能の向上を目的としたプログラムです。
ステップエアロ	☆	初心者の方を対象に、ステップ台を使い音楽に合わせて行う有酸素運動です。

日	月	火	水	木	金	土
プ ロ グ ラ ム な し				1日	2日	3日
				ラフィーラ 9:30～10:20 パワーヨガ 13:30～14:20 リラクゼーションヨガ 19:00～19:50 ZUMBA 20:00～20:50	ピラティス 9:30～10:20 ラフィーラ 10:45～11:35 ステップエアロ ★13:30～14:20	パワーヨガ 10:00～10:50 ZUMBA ★11:15～12:05
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
		休館日	eストレッチ&ポールストレッチ 10:00～10:50 フラダンス 11:15～12:05 ピラティス 13:30～14:20 ボクシングEX&筋コン 19:00～19:50	ラフィーラ 9:30～10:20 パワーヨガ 13:30～14:20 リラクゼーションヨガ 19:00～19:50 ZUMBA 20:00～20:50	ピラティス 9:30～10:20 ラフィーラ 10:45～11:35 バーベルトレーニング ★13:30～14:20	パワーヨガ 10:00～10:50 やさしいエアロ ★11:15～12:05
	リラクゼーションヨガ 11:15～12:05					
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20					
	初級エアロ 19:00～19:40					
	リラクゼーションヨガ 20:10～20:50					
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
		休館日	ラララサーキット 10:00～10:50 フラダンス 11:15～12:05 ピラティス 13:30～14:20 ボクシングEX&筋コン 19:00～19:50	ラフィーラ 9:30～10:20 パワーヨガ 13:30～14:20 リラクゼーションヨガ 19:00～19:50 ZUMBA 20:00～20:50	ピラティス 9:30～10:20 ラフィーラ 10:45～11:35 ステップエアロ ★13:30～14:20	パワーヨガ 10:00～10:50 ZUMBA ★11:15～12:05
	リラクゼーションヨガ 11:15～12:05					
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20					
	初級エアロ 19:00～19:40					
	リラクゼーションヨガ 20:10～20:50					
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
		休館日	eストレッチ&ポールストレッチ 10:00～10:50 フラダンス 11:15～12:05 ピラティス 13:30～14:20 ボクシングEX&筋コン 19:00～19:50	ラフィーラ 9:30～10:20 パワーヨガ 13:30～14:20 リラクゼーションヨガ 19:00～19:50 ZUMBA 20:00～20:50	ピラティス 9:30～10:20 ラフィーラ 10:45～11:35 バーベルトレーニング ★13:30～14:20	パワーヨガ 10:00～10:50 やさしいエアロ ★11:15～12:05
	リラクゼーションヨガ 11:15～12:05					
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20					
	初級エアロ 19:00～19:40					
	リラクゼーションヨガ 20:10～20:50					
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	休館日	ラララサーキット 10:00～10:50 フラダンス 11:15～12:05 ピラティス 13:30～14:20 ボクシングEX&筋コン 19:00～19:50	ラフィーラ 9:30～10:20 パワーヨガ 13:30～14:20 リラクゼーションヨガ 19:00～19:50 ZUMBA 20:00～20:50	ピラティス 9:30～10:20 ラフィーラ 10:45～11:35 やさしいエアロ ★13:30～14:20	パワーヨガ 10:00～10:50 ZUMBA ★11:15～12:05	
リラクゼーションヨガ 11:15～12:05						
筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20						
初級エアロ 19:00～19:40						
リラクゼーションヨガ 20:10～20:50						

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>