

熊本県民総合運動公園

KSPA MIZUNO スポーツプログラム

12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)

【お知らせ】

●パークドーム熊本屋内グラウンド音響設備改修工事の為、テニス教室はメインテニスコート(D-⑦・⑧番コート)にて開催いたします。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、当日の教室開始1時間前に判断いたします。TEL ☎:096-388-2180

●12月28日(月)～令和3年1月4日(月)まで年末年始のため、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 | 対象 | 定員 | 料金 |
|----|-------------|----------------|--------------|-----|----|-----|----|-----|-----|------|
| 月 | 13:30～15:00 | メインテニスコートD-⑦・⑧ | 7日 | ・ | ・ | 21日 | ・ | 初級者 | 20名 | 500円 |
| 木 | 10:30～11:30 | メインテニスコートD-⑧ | ・ | 10日 | ・ | 24日 | ・ | 初心者 | 10名 | |
| | 13:30～15:00 | メインテニスコートD-⑦・⑧ | ・ | 10日 | ・ | 24日 | ・ | 初級者 | 20名 | |
| 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 | 10名 | 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 | 定員 | 料金 |
|----|-------------|-----------|----|----|----|----|----|-----|-----|------|
| 水 | 13:00～15:00 | 11・12番コート | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 初級者 | 20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 | 対象 | 定員 | 料金 |
|----|-------------|---------|----|----|-----|----|----|---------|-----|------|
| 土 | 18:30～20:30 | 運動公園体育館 | 5日 | ・ | 19日 | ・ | ・ | 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 | 対象 | 定員 | 料金 |
|----|-------------|---------------|----|----|----|----|----|------|-----|------|
| 月 | 10:30～11:20 | パークドーム プール | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 初心者～ | 20名 | 500円 |
| 木 | | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 初級者 | | |

【 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 | 定員 | 料金 |
|----|-------------|---------------|----|----|----|----|----|---------|-----|------|
| 水 | 13:30～14:30 | パークドーム プール | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 初心者～初級者 | 20名 | 500円 |
| 木 | | | ・ | ・ | ・ | ・ | ・ | 中級者 | | |

【 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 | 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 】 ★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 | 13:15～15:15 | ミーティングルーム | ・ | 7日 | 14日 | 21日 | ・ | 2歳～未就学児 | 2名 | 500円 |

参加料金は全てのプログラム、1回500円です。

12月

| 週 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【お知らせ】 12月28日(月)～令和3年1月4日(月)まで年末年始のため、スポーツプログラムはお休みです。 ※👉 4日・18日(金)10:00～のプログラムは、シューズが必要になります。 | | | | | | | |
| 1週 | | 1 休館日 | 2 ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ 11:30～12:20 ズンバ 19:00～19:50 | 3 ヨガ 10:30～11:20 ズンバ 13:30～14:20 やさしいエアロ 19:00～19:50 | 4 リズム体操👉 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20 | 5 ピラティス 10:30～11:20 | |
| | 2週 | 7 ヨガ 13:30～14:20 THE 筋トレ!!! 14:30～15:15 | 8 休館日 | 9 ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ 11:30～12:20 ズンバ 19:00～19:50 | 10 ヨガ 10:30～11:20 ズンバ 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50 | 11 eストレッチ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操(lalalaサーキットライト) 13:30～14:20 | 12 初級エアロ 10:30～11:20 |
| | | 3週 | 14 ヨガ 13:30～14:20 | 15 休館日 | 16 ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ 11:30～12:20 ズンバ 19:00～19:50 | 17 ヨガ 10:30～11:20 ズンバ 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50 | 18 リズム体操👉 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20 |
| 4週 | | | 21 ヨガ 13:30～14:20 THE 筋トレ!!! 14:30～15:15 | 22 休館日 | 23 ヨガ 10:30～11:20 エアロ&筋コン 11:30～12:20 ズンバ 19:00～19:50 | 24 ヨガ 10:30～11:20 ズンバ 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50 | 25 eストレッチ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操(lalalaサーキットライト) 13:30～14:20 |
| | 5週 | | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | | ▶ 年末年始教室お休み(12/28～1/4) ▶ | | | | | |

※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カトレ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 |
| 健康体操 | | ★ | 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) | | ★ | 各週によってメニューが変わります。 シューズが必要な場合もありますので、ご準備下さい。 |
| フリープログラム(金曜10:00～10:50) | | ★ | 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!!! | | | |