

熊本県民総合運動公園

KSPA スポーツプログラム

1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 (31日間有効)

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。

1月～テニス教室はパークドーム熊本11・12番コートで行います。

【 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	11・12番コート	・	・	・	18日	25日	初級者	20名	500円
木	10:30～11:30	12番コート	・	・	14日	21日	28日	初心者	10名	
	13:30～15:00	11・12番コート	・	・	14日	21日	28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	・	・	13日	20日	27日	初心・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	・	・	16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～ 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	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			・	・	・	・	・	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	13:30～15:30	ミーティングルーム	・	・	・	18日	25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。

1月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ※1/4(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。 ※プログラムによって室内シューズが必要な教室もございます。事前にご準備ください。						
1週					1	2
					年始休館日	年始休館日
2週	4	5	6	7	8	9
		休館日	ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	eストレッチ 10:00~10:50	初級エアロ 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	やさしいエアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20	
3週	11	12	13	14	15	16
	成人の日	休館日	ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	リズムミックパンチ 10:00~10:50	ピラティス 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	
4週	18	19	20	21	22	23
	ヨガ 13:30~14:20 THE 筋トレ!!! 14:30~15:15	休館日	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
			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	
5週	25	26	27	28	29	30
	ヨガ 13:30~14:20	休館日	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	

※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
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!!!			