



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	4日	11日	18日	25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	1日★	・	15日★	22日★	・	
テニスクラブ(初心者・初級者対象)	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	4日	11日	18日	25日	・	パークドーム11・12
ナイターテニス(4月~10月)(初心者コース)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	3日	10日	17日	24日	・	メインテニスコート
	月曜日	600円	19:00 ~ 20:30	・	・	・	・	・	

↑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開催の1時間半前に判断します。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	・	・	・	・	・	
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
エアロビックダンス (やさしいエアロ、エアロ&筋コンetc)	水曜日	500円	11:30 ~ 12:20	3日	10日	17日	24日	31日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:15	1日★	8日★	15日★	22日★	29日★	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:20	6日	13日	・	27日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	31日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 11:50	5日	12日	19日	26日	・	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
	月曜日	500円	13:30 ~ 14:20	1日★	8日★	15日★	22日★	29日★	
ヨガ	水曜日	500円	10:30 ~ 11:20	3日	10日	17日	24日	31日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	4日	11日	18日	25日	・	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:15 ~ 15:15	1日	8日	15日	22日	29日	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	・	13日	・	27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	1日	・	・	22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	1日	・	・	22日	・	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	・	11日	18日	25日	・	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	14:30 ~ 16:00	・	10日	・	・	・	

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
エアロビックダンス (やさしい、初級、ZUMBA etc)	月曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	トレーニング室
	月曜日	500円	19:00 ~ 19:40	1日	8日	15日	22日	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	・	・	・	・	・	
e-ストレッチ&ポールストレッチ	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	・	10日	・	24日	・	
lalalaサーキット	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	3日	・	17日	・	・	
	木曜日	500円	20:00 ~ 20:50	4日	11日	18日	25日	・	
ZUMBA	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
	金曜日	500円	13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム	土曜日	500円	11:15 ~ 12:05	6日	13日	・	27日	・	
	月曜日	500円	11:15 ~ 12:05	1日	8日	15日	22日	・	
ヨガ	月曜日	500円	20:10 ~ 20:50	1日	8日	15日	22日	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
	土曜日	500円	10:00 ~ 10:50	6日	13日	・	27日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:20	3日	10日	17日	24日	・	
	金曜日	500円	9:30 ~ 10:20	5日★	12日★	19日★	26日★	・	
フラダンス	水曜日	500円	11:15 ~ 12:05	3日	10日	17日	24日	・	
リズム体操&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	・	
ラフィーラ体操	木曜日	500円	9:30 ~ 10:20	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日	500円	10:45 ~ 11:35	5日	12日	19日	26日	・	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	9:15 ~ 11:15	・	12日	19日	26日	・	和室