

# 熊本県民総合運動公園

## KSPA スポーツプログラム

# 3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)

※3/29～4/3までスポーツプログラム春休みです。

【 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	11・12番コート	1日	・	15日	22日	・	初級者	20名	500円
木	10:30～11:30	12番コート	4日	11日	18日	25日	・	初心者	10名	
	13:30～15:00	11・12番コート	4日	11日	18日	25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	3日	10日	17日	24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	・	13日	・	27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 木	10:30～11:20	パークドーム プール	新型コロナウイルス感染症対策のため、 当面の間中止					初心者～ 初級者	20名	500円

【 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 木	13:30～14:30	パークドーム プール	新型コロナウイルス感染症対策のため、 当面の間中止					初心者～初級者 中級者	10名	500円

【 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	新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間中					身体の不自由な方	10名	200円

【 託児サービス 】

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	1日	8日	15日	22日	29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。

3月

週	月	火	水	木	金	土	
<b>【お知らせ】</b> ※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室中は必ずマスクの着用をお願いします。マウスシールド(透明マスク)のご利用はできません。 ※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。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 休館日	3 ヨガ 10:30~11:20 エアロ&筋コン 11:30~12:20 ズンバ 19:00~19:50	4 ヨガ 10:30~11:20 ズンバ 13:30~14:20 やさしいエアロ 19:00~19:50	5 eストレッチ 10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 健康体操 13:30~14:20	6 ピラティス 10:30~11:20	
	8		9 休館日	10 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ 11:30~12:20 ズンバ 19:00~19:50	11 ヨガ 10:30~11:20 ズンバ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:50	12 体幹トレーニング 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	13 ヨガ 10:30~11:20
	15		16 休館日	17 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ 11:30~12:20 ズンバ 19:00~19:50	18 ヨガ 10:30~11:20 ズンバ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:50	19 リズムミックパンチ 10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 健康体操 13:30~14:20	20 春分の日の為、 スポーツプログラム お休み
4週	22	23 休館日	24 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ 11:30~12:20 ズンバ 19:00~19:50	25 ヨガ 10:30~11:20 ズンバ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:50	26 体幹トレーニング 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	27 ズンバ 10:30~11:20	
	29		30	31			

※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
		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
		★★	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
★★		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	
★		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	
★		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	
★		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。	
★		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	
★		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	
THE 筋トレ!!!	★★	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	