



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
お気軽にお問い合わせください。



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 (初心)	木曜日	500円	10:30	11:30	・	8日	・	・	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00	15:00	5日	12日	19日	・	パークドーム11・12
	木曜日		13:00	15:00	・	8日	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日					7日	・	21日	28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
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・ミズノアキア	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	・	7日	14日	21日	28日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00	19:50	1日	8日	15日	・	29日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30	15:20	5日	12日★	19日★	26日★	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30	11:20	3日	10日	17日	24日	31日	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00	19:50	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	500円	13:30	14:20	1日	8日	15日	・	29日	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00	10:50	2日	9日	16日	・	30日	
フラダンス	金曜日	500円	11:00	11:50	2日	9日	16日	・	30日	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30	14:20	2日	9日	16日	・	30日	
ヨガ	月曜日	500円	13:30	14:20	5日	12日	19日	26日	・	
	水曜日	500円	10:30	11:20	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	500円	10:30	11:20	・	8日	15日	・	29日	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:15	15:15	5日	12日★	19日★	26日★	・	ミーティングルーム

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	・	5日	・	・	大体育室
テニス教室(初級者コース)	月曜日	500円	14:00	15:00	・	5日	・	・	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30	12:00	1日	・	・	・	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00	16:00	・	・	・	21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・ミズノアキア	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	・	5日	12日	19日		26日
	水曜日	500円	10:00	11:00	・	・	・	・		・
	木曜日	500円	19:00	19:40	1日	8日	15日	・		29日
e-ストレッチ&ポールストレッチ	水曜日	500円	10:00	10:50	・	7日	・	21日		・
lalalaサーキット	水曜日	500円	10:00	10:50	・	・	14日	・		28日
ZUMBA	木曜日	500円	20:10	20:50	1日	8日	15日	・		29日
フリープログラム	金曜日	500円	13:30	14:20	2日	9日	16日	・		30日
	土曜日	500円	11:15	12:05	3日	10日	17日	24日		31日
ヨガ	月曜日	500円	10:30	11:20	・	5日	12日	19日		26日
	月曜日	500円	20:10	20:50	・	5日	12日	19日		26日
	木曜日	500円	13:30	14:20	1日	8日	15日	・		29日
	水曜日	500円	19:00	19:50	・	7日	14日	21日		28日
ピラティス	土曜日	500円	10:00	10:50	3日	10日	17日	24日		31日
	水曜日	500円	13:30	14:20	・	7日	14日	21日		28日
フラダンス	金曜日	500円	9:30	10:20	2日	9日★	16日★	・		30日★
リズム体操&ポールストレッチ	水曜日	500円	11:15	12:05	・	7日	14日	21日	28日	
筋トレ&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30	14:30	・	・	・	・	・	
ラフィーラ体操	月曜日	500円	13:30	14:20	・	5日	12日	19日	26日	
	木曜日	500円	9:30	10:20	1日	8日	15日	・	29日	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	10:45	11:35	2日	9日	16日	・	30日	
	金曜日	500円	9:15	11:15	2日★	9日★	16日★	・	30日★	