



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	・	7日	14日	・	28日	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	4日	11日	18日	25日	
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	7日	14日	・	28日	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	・	6日	13日	・	・	パークドーム11・12

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	・	6日	13日	20日	27日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:20		4日★	11日★	18日★	25日★	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:20	2日	9日	16日	23日	30日	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	6日	13日	20日	27日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 10:50	1日	8日	15日	22日	29日	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 11:50	1日	8日	15日	22日	29日	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
ヨガ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:20	・	4日★	11日★	23日★	30日★	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	6日	13日	20日	27日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	7日	14日	21日	28日	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:15 ~ 15:15	・	4日★	11日★	18日★	25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	・	・	11日	・	25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	・	・	11日	・	25日	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	・	7日	・	・	・	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00 ~ 16:00	・	6日	13日	20日	27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	・	4日	11日	18日	25日	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 19:40	・	7日	14日	21日	28日	
e-ストレッチ&ポールストレッチ	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	・	6日	13日	20日	27日	
lalalaサーキット	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	・	6日	13日	20日	27日	
ZUMBA	木曜日	500円	20:10 ~ 20:50	・	7日	14日	21日	28日	
フリープログラム	金曜日	500円	13:30 ~ 14:20	1日★	8日	15日	22日★	29日★	
	土曜日	500円	11:15 ~ 12:05	2日	9日	16日	23日	30日	
ヨガ	月曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	4日	11日	18日	25日	
	月曜日	500円	20:10 ~ 20:50	・	4日	11日	18日	25日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	・	6日	13日	20日	27日	
ピラティス	土曜日	500円	10:00 ~ 10:50	2日	9日	16日	23日	30日	
	水曜日	500円	13:30 ~ 14:20	・	6日	13日	20日	27日	
フラダンス	金曜日	500円	9:30 ~ 10:20	1日★	8日	15日	22日★	29日★	
リズム体操&ポールストレッチ	水曜日	500円	11:15 ~ 12:05	・	・	13日	20日	27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	・	4日	11日	18日	25日	
	木曜日	500円	9:30 ~ 10:20	・	7日	14日	21日	28日	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	10:45 ~ 11:35	1日★	8日	15日	22日★	29日★	
	金曜日	500円	9:15 ~ 11:15	1日★	・	・	22日★	29日★	和室