



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

| 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 | ・  | 9日 | ・   | ・  | 30日 | パークドーム12    |
| テニス (初級)    | 月曜日 |      | 14:00 | 15:00 | ・  | ・  | 13日 | ・  | 27日 | パークドーム11・12 |
|             | 木曜日 |      | 14:00 | 15:00 | ・  | 9日 | ・   | ・  | 30日 |             |
| テニスクラブ (初級) | 水曜日 |      | 13:00 | 15:00 | 1日 | 8日 | 15日 | ・  | 29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<br>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<br>(やさしいエアロ、エアロ&筋コンetc) | 水曜日 | 500円 | 11:30 | 12:30 | 1日 | 8日  | 15日  | 22日  | 29日  | パークドーム<br>スタジオ |
|                                   | 木曜日 | 500円 | 19:00 | 20:00 | ・  | 9日  | 16日  | 23日  | 30日  |                |
| THE 筋トレ!!!                        | 月曜日 | 500円 | 14:30 | 15:30 | ・  | 6日  | 13日  | 20日  | 27日  |                |
| フリープログラム(エアロ、ヨガetc)               | 土曜日 | 500円 | 10:30 | 11:30 | 4日 | 11日 | 18日  | 25日  | ・    |                |
| ZUMBA                             | 水曜日 | 500円 | 19:00 | 19:50 | 1日 | 8日  | 15日  | 22日  | 29日  |                |
|                                   | 木曜日 | 500円 | 13:30 | 14:30 | ・  | 9日  | 16日  | 23日  | 30日  |                |
| フリープログラム(ストレッチ・体感etc)             | 金曜日 | 500円 | 10:00 | 11:00 | ・  | 10日 | 17日  | 24日  | ・    |                |
| フラダンス                             | 金曜日 | 500円 | 11:00 | 12:00 | ・  | 10日 | 17日  | 24日  | ・    |                |
| 健康体操(lalalaサーキットライト)              | 金曜日 | 500円 | 13:30 | 14:30 | ・  | 10日 | 17日  | 24日  | ・    |                |
| ヨガ                                | 月曜日 | 500円 | 13:30 | 14:30 | ・  | 6日★ | 13日★ | 20日★ | 27日★ |                |
|                                   | 水曜日 | 500円 | 10:30 | 11:30 | 1日 | 8日  | 15日  | 22日  | 29日  |                |
| 託児サービス(★:対応教室)                    | 木曜日 | 500円 | 10:30 | 11:30 | ・  | 9日  | 16日  | 23日  | 30日  |                |
|                                   | 月曜日 | 500円 | 13:15 | 15:15 | ・  | 6日★ | 13日★ | 20日★ | 27日★ | ミーティングルーム      |

## 熊本県立総合体育館

| 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 | ・  | 6日 | ・   | 20日 | ・  | 大体育室 |
| テニスクラブ(初級者対象) | 木曜日 | 500円 | 10:30 | 12:00 | 2日 | ・  | 16日 | 23日 | ・  | 中体育室 |
| キッズスポーツ       | 水曜日 | 400円 | 15:00 | 16:00 | 1日 | 8日 | ・   | 22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<br>(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 | ・  | 6日   | 13日 | 20日  | 27日 |         |
|  | 水曜日 | 500円 | 10:00 | 11:00 | ・  | ・    | ・   | ・    | ・   |         |
|  | 木曜日 | 500円 | 19:00 | 19:40 | 2日 | 9日   | 16日 | 23日  | 30日 |         |
| ZUMBA  | 木曜日 | 500円 | 20:10 | 20:50 | 2日 | 9日   | 16日 | 23日  | 30日 |         |
|  | 土曜日 | 500円 | 11:15 | 12:05 | 4日 | 11日  | 18日 | 25日  | ・   |         |
| フリープログラム<br>(eストレッチ・ラララサーキット・バーベルトレーニング・etc) | 水曜日 | 500円 | 10:00 | 10:50 | 1日 | 8日   | 15日 | 22日  | 29日 |         |
|  | 金曜日 | 500円 | 13:30 | 14:20 | 3日 | 10日  | 17日 | 24日  | ・   |         |
| ヨガ   | 月曜日 | 500円 | 10:30 | 11:20 | ・  | 6日   | 13日 | 20日  | 27日 |         |
|  | 月曜日 | 500円 | 20:10 | 20:50 | ・  | 6日   | 13日 | 20日  | 27日 |         |
|  | 木曜日 | 500円 | 13:30 | 14:20 | 2日 | 9日   | 16日 | 23日  | 30日 |         |
|  | 水曜日 | 500円 | 19:00 | 19:50 | 1日 | 8日   | 15日 | 22日  | 29日 |         |
| ピラティス  | 土曜日 | 500円 | 10:00 | 10:50 | 4日 | 11日  | 18日 | 25日  | ・   |         |
|  | 水曜日 | 500円 | 13:30 | 14:20 | 1日 | 8日   | 15日 | 22日  | 29日 |         |
| フラダンス  | 金曜日 | 500円 | 9:30  | 10:20 | 3日 | 10日★ | 17日 | 24日★ | ・   |         |
| リズム体操&ポールストレッチ                               | 水曜日 | 500円 | 11:15 | 12:05 | 1日 | 8日   | 15日 | 22日  | 29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 | ・  | 6日   | 13日 | 20日  | 27日 |         |
|  | 木曜日 | 500円 | 9:30  | 10:20 | 2日 | 9日   | 16日 | 23日  | 30日 |         |
| 託児サービス(★:対応教室)                               | 金曜日 | 500円 | 10:45 | 11:35 | 3日 | 10日  | 17日 | 24日  | ・   |         |
|  | 金曜日 | 500円 | 9:15  | 11:15 | ・  | 10日★ | ・   | 24日★ | ・   | 和室      |