

# 熊本県民総合運動公園 R04.10

## KSPA スポーツプログラム

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。  
参加する際には登録(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・・・5,000円 (10回料金で11回分)  
★定期券・・・4,000円 (31日間有効)



### 【お知らせ】

※新型コロナウイルス感染症対策の為、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。

※水分補給、休憩をとるなど、熱中症には充分気を付けてください。

### 【 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	6週	対象	定員	料金
月	14:00~15:00	11・12番コート	・	3日	・	17日	24日	31日	初級者	20名	500円
木	10:30~11:30	12番コート	・	6日	13日	20日	・	・	初心者	10名	
	14:00~15:00	11・12番コート	・	6日	13日	20日	・	・	初級者	20名	

### 【 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	6週	対象	定員	料金
水	13:00~15:00	11・12番コート	・	・	12日	・	26日	・	初級者	20名	500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	6週	対象	定員	料金
月	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
木											

### 【 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	6週	対象	定員	料金
水	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	20名	500円
木									中級者	10名	

### 【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい手帳所持)の泳法指導です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	6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、当面の間中止						身体の不自由な方	10名	200円

### 【 託児サービス 】 ★教室に参加される方のお子様をお預かりします。前週の月曜午後17時まで要予約。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	6週	対象	定員	料金
月	13:15~15:15	ミーティングルーム	・	3日	・	17日	24日	31日	2歳~未就学児	2名	500円

参加料金は、スタジオプログラム1回500円です。

# 10月

※新型コロナウイルス感染症対策の為、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。

※ 水分補給、休憩をとるなど、熱中症には充分気を付けてください。

※ 室内シューズが必要な教室は  のマークが付いています。

週	月	火	水	木	金	土
1週	読書の秋・食欲の秋・・・そして スポーツの秋!!!					1 ZUMBA  10:30~11:20
2週	3 ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!!  14:30~15:20	4 休館日	5 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	6 ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 やさしいエアロ  19:00~19:50	7 ステップ  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 健康体操 13:30~14:20	8 ピラティス 10:30~11:20
	10 スポーツの日	11 休館日	12 ヨガ 10:30~11:20 エアロ&筋コン  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	13 ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 初級エアロ  19:00~19:50	14 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 13:30~14:20	15 REEJAM  10:30~11:20
4週	17 ヨガ 13:30~14:20	18 休館日	19 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	20 ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 初級エアロ  19:00~19:50	21 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	22 ヨガ 10:30~11:20
	24 ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!!  14:30~15:20	25 休館日	26 ヨガ 10:30~11:20 エアロ&筋コン  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	27 ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 初級エアロ  19:00~19:50	28 サーキットトレーニング  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 健康体操(ララサ-キットライト) 13:30~14:20	29 初級エアロ  10:30~11:20
6週	31 ヨガ 13:30~14:20					

※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】

※新型コロナウイルス感染症の状況により、定員数の変更がある場合がございます。

プログラム	定員	難易度	内容
エアロビクス	25名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
やさしいエアロ		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
初級エアロ		★★	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
エアロ&筋コン		★★	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
ZUMBA		★	ハワイで生まれた民族舞踏で、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすプログラム
フラダンス		★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム
健康体操		★	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
健康体操(lalalaサーキットライト)		★	各週によってメニューが変わります。(金曜日 10:00~・土曜日 10:30~)
フリープログラム		★	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
ヨガ		★	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
ピラティス		★★	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
THE筋トレ!!!			