



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	・	10日	17日	・	・	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00	15:00	・	7日	14日	21日	28日	パークドーム11・12
	木曜日		14:00	15:00	・	10日	17日	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00	15:00	2日	9日	16日	・	30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	12:30	2日	9日	16日	・	30日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00	20:00	・	10日	17日	24日	・	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30	15:30	・	7日	14日	21日	28日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30	11:30	5日	12日	19日	26日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00	19:50	2日	9日	16日	・	30日	
	木曜日	500円	13:30	14:30	・	10日	17日	24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	4日	11日	18日	25日	・	
フラダンス	金曜日	500円	11:00	12:00	4日	11日	18日	25日	・	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30	14:30	4日	11日	18日	25日	・	
ヨガ	月曜日	500円	13:30	14:30	・	7日★	14日★	21日★	28日★	
	水曜日	500円	10:30	11:30	2日	9日	16日	・	30日	
	木曜日	500円	10:30	11:30	・	10日	17日	24日	・	
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:15	15:15	・	7日★	14日★	21日★	28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	・	7日	14日	21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	・	10日	17日	24日	・	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00	16:00	2日	9日	16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	・	7日	14日	21日	28日	
	水曜日	500円	10:00	11:00	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	19:00	19:40	・	10日	17日	24日	・	
ZUMBA	木曜日	500円	20:10	20:50	・	10日	17日	24日	・	
	水曜日	500円	10:00	10:50	2日	9日	16日	・	30日	
フリープログラム (eストレッチ・ララサーキット・バーベルトレーニング・etc)	金曜日	500円	13:30	14:20	4日	11日	18日	25日	・	
	土曜日	500円	11:15	12:05	5日	12日	19日	26日	・	
	月曜日	500円	10:30	11:20	・	7日	14日	21日	28日	
ヨガ	月曜日	500円	20:10	20:50	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	500円	13:30	14:20	・	10日	17日	24日	・	
	水曜日	500円	19:00	19:50	2日	9日	16日	・	30日	
	土曜日	500円	10:00	10:50	5日	・	19日	26日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30	14:20	2日	9日	16日	・	30日	
フラダンス	金曜日	500円	9:30	10:20	4日★	11日★	18日★	25日	・	
リズム体操&ポールストレッチ	水曜日	500円	11:15	12:05	2日	9日	16日	・	30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	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日	500円	9:30	10:20	・	10日	17日	24日	・	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	10:45	11:35	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日	500円	9:15	11:15	4日★	11日★	18日★	・	・	和室