



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	1日	8日	15日	22日	・	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00	15:00	・	・	12日★	19日★	・	パークドーム11・12
	木曜日		14:00	15:00	1日	8日	15日	22日	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日	13:00	15:00	・	7日	14日	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
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	12:30	・	7日	・	・	・	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00	20:00	1日	8日	・	・	・	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30	15:30	・	5日	・	19日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30	11:30	3日	10日	17日	24日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00	19:50	・	7日	・	・	・	
	木曜日	500円	13:30	14:30	1日	8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	2日	・	・	・	・	
フラダンス	金曜日	500円	11:00	12:00	2日	・	・	・	・	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30	14:30	2日	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日	500円	13:30	14:30	・	5日★	・	19日★	・	
	水曜日	500円	10:30	11:30	・	7日	・	・	・	
	木曜日	500円	10:30	11:30	1日	8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★	・	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	・	5日	12日	19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	・	8日	15日	22日	・	
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00	16:00	・	7日	14日	21日	・	中体育室

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	・	
	水曜日	500円	10:00	11:00	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	19:00	19:40	1日	8日	15日	22日	・	
ZUMBA	木曜日	500円	20:10	20:50	1日	8日	15日	22日	・	
	水曜日	500円	10:00	10:50	・	7日	14日	21日	・	
フリープログラム (eストレッチ・ララサーキット・バーベトレニング・etc)	金曜日	500円	13:30	14:20	2日	9日	16日	23日	・	
	土曜日	500円	11:15	12:05	3日	10日	17日	24日	・	
	月曜日	500円	10:30	11:20	・	5日	12日	19日	・	
ヨガ	月曜日	500円	20:10	20:50	・	5日	12日	19日	・	
	木曜日	500円	13:30	14:20	1日	8日	15日	22日	・	
	水曜日	500円	19:00	19:50	・	7日	14日	21日	・	
	土曜日	500円	10:00	10:50	3日	10日	17日	24日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30	14:20	・	7日	14日	21日	・	
	金曜日	500円	9:30	10:20	2日★	9日★	16日★	23日★	・	
フラダンス	水曜日	500円	11:15	12:05	・	7日	14日	21日	・	
リズム体操&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30	14:30	・	・	・	・	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日	500円	13:30	14:20	・	5日	12日	19日	・	
ラフィーラ体操	木曜日	500円	9:30	10:20	1日	8日	15日	22日	・	
	金曜日	500円	10:45	11:35	2日	9日	16日	23日	・	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	9:15	11:15	2日★	9日★	16日★	23日★	・	和室