



# スポーツプログラム

# 熊本県立総合体育館 スケジュール表 12月

・参加するには新規登録(登録料250円)が必要です。県立体育館受付までお越しください。  
 ・スポーツプログラム回数券【11枚 5,000円】・定期券【4,000円 31日間有効】も販売しております。  
 対象者:高校生以上(キッズスポーツ、託児サービスを除く)の方

## 【 テニス教室 】 初心者対象のコース

月	13:00~14:00	大体育室	・	5日	12日	19日	・	料 金	定 員
								500円	20名

## 【 テニスクラブ 】 初級者対象 ゲーム中心に行います

木	10:30~12:00	大体育室	・	8日	15日	22日	・	料 金	定 員
								500円	20名

## 【 KSPA・ミズノアクア 】 水中で音楽にあわせた全身運動

月 金	10:10~11:00	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						
--------	-------------	-----	---------------------------	--	--	--	--	--	--

## 【 スイミング(泳法指導) 】 クロールの基本を身につける

木	13:30~14:30	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						
---	-------------	-----	---------------------------	--	--	--	--	--	--

## 【 キッズスポーツ 】 ※3歳~就学前の幼児対象

水	15:00~16:00	中体育室	・	7日	14日	21日	・	料 金	定 員
								400円	20名

## 【 託児サービス 】 ※要予約 2歳~就学前の幼児対象

金	9:15~11:15	和 室	2日	9日	16日	23日	・	料 金	定 員
								500円	2名

### 《スタジオプログラム内容》

プログラム	レベル	内 容
やさしいエアロ	☆	初心者の方を対象にエアロビックダンスの基本を行います。
初級エアロ	☆☆	基本的なステップを中心にアレンジしていきます。
エアロ&筋コン	☆☆	エアロビックダンスと筋コンディショニングを組み合わせたプログラムです。
ZUMBA	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
筋トレ&ポールストレッチ	☆	体力に自信のない方やこれから運動を始める方にお勧めです！
eスト&ポールストレッチ	☆	
バーベルトレーニング	☆☆	リズムに乗りながらバーベルを使って、全身をしっかり鍛える筋トレプログラムです。
ラフィーラ体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方におすすめ。
ピラティス	☆	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運動です。
パワーヨガ	☆	呼吸に合わせてポーズを連続させながら体を動かし、筋力トレーニングの要素を交えたヨガです。
リラクゼーションヨガ	☆	呼吸法を使って全身を調整するポーズを行い、心身をリラックスさせる運動です。
フラダンス	☆	初心者の方を対象にフラダンスの基礎から行います。
ラララサーキット	☆	椅子に座ったままの筋トレ・有酸素運動を行い運動機能の向上を目的としたプログラムです。
ステップエアロ	☆	初心者の方を対象に、ステップ台を使い音楽に合わせて行う有酸素運動です。

# KSPA スポーツプログラム スタジオプログラム 12月

週	月	火	水	木	金	土
1 週目				1日	2日	3日
				ラフィーラ 9:30~10:20	ピラティス 9:30~10:20	パワーヨガ 10:00~10:50
				リラクゼーションヨガ 13:30~14:20	ラフィーラ 10:45~11:35	ZUMBA 11:15~12:05
				初級エアロ 19:00~19:40	バーベルトレーニング ★13:30~14:20	
			ZUMBA 20:10~20:50			
2 週目	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	リラクゼーションヨガ 10:30~11:20	休館日	ラララサーキット ★10:00~10:50	ラフィーラ 9:30~10:20	ピラティス 9:30~10:20	パワーヨガ 10:00~10:50
	筋トレ&ボールストレッチ 13:30~14:20		フラダンス 11:15~12:05	リラクゼーションヨガ 13:30~14:20	ラフィーラ 10:45~11:35	バーベルトレーニング 11:15~12:05
	初級エアロ 19:00~19:40		ピラティス 13:30~14:20	初級エアロ 19:00~19:40	やさしいエアロ ★13:30~14:20	
リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	パワーヨガ 19:00~19:50		ZUMBA 20:10~20:50			
3 週目	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	リラクゼーションヨガ 10:30~11:20	休館日	eスト&ポールストレッチ ★10:00~10:50	ラフィーラ 9:30~10:20	ピラティス 9:30~10:20	パワーヨガ 10:00~10:50
	筋トレ&ボールストレッチ 13:30~14:20		フラダンス 11:15~12:05	リラクゼーションヨガ 13:30~14:20	ラフィーラ 10:45~11:35	ZUMBA 11:15~12:05
	初級エアロ 19:00~19:40		ピラティス 13:30~14:20	初級エアロ 19:00~19:40	バーベルトレーニング ★13:30~14:20	
リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	パワーヨガ 19:00~19:50		ZUMBA 20:10~20:50			
4 週目	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	リラクゼーションヨガ 10:30~11:20	休館日	ラララサーキット ★10:00~10:50	ラフィーラ 9:30~10:20	ピラティス 9:30~10:20	パワーヨガ 10:00~10:50
	筋トレ&ボールストレッチ 13:30~14:20		フラダンス 11:15~12:05	リラクゼーションヨガ 13:30~14:20	ラフィーラ 10:45~11:35	バーベルトレーニング 11:15~12:05
	初級エアロ 19:00~19:40		ピラティス 13:30~14:20	初級エアロ 19:00~19:40	やさしいエアロ ★13:30~14:20	
リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	パワーヨガ 19:00~19:50		ZUMBA 20:10~20:50			
5 週目	26日	27日	28日	<p style="text-align: center;">★お知らせ★ 12月26日(月)~1月7日(土)の期間中 スポーツプログラムは年末年始休みになります</p>		
	教室休み	休館日	教室休み			

## 【お知らせ】

参加するには登録(登録料250円)が必要です。熊本県立体育館受付窓口へお問い合わせ下さい。

会場 熊本県立体育館 元気体力測定室

料金 500円/回 ◆回数券 5,000円/11枚 ◆定期券 4,000円(31日間有効)

定員 各40名

※新型コロナウイルス感染防止の為、教室中は必ずマスク着用をお願いします。

お問い合わせ TEL(096)-356-1233

ホームページ <http://www.kspa.or.jp>