

熊本県民総合運動公園 R04.12

KSPA MIZUNO 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)



- ※ 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。
- ※ 12月26日(月)～1月7日(土)は年末・年始のお休みになります。
年明けは1月11日(水)よりスタートします。
- ※ 1月11日(水)～1月16日(月)は無料体験キャンペーン開催です!!!

【 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	対象	定員	料金
月	14:00～15:00	11・12番コート	・	・	12日	19日	・	初級者	500円	
木	10:30～11:30	12番コート	1日	8日	15日	22日	・	初心者		
	14:00～15:00	11・12番コート	1日	8日	15日	22日	・	初級者		

【 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	対象	定員	料金
水	13:00～15:00	11・12番コート	・	7日	14日	21日	・	初級者	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	対象	定員	料金
月 木	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

【 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	対象	定員	料金
水 木	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 中級者	20名 10名	500円

【 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	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	対象	定員	料金
月	13:15～15:15	ミーティングルーム	・	5日	12日	19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。

12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。



※ 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	非常用発電機入替え作業の為 9日、12~16日、20~23日は 教室がお休みになります。			1 ヨガ 10:30~11:20	2 体幹トレーニング 10:00~10:50	3 ピラティス 10:30~11:20
				ZUMBA 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50	
				やさしいエアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20	
	5	6 休館日	7 ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ 11:30~12:20 ZUMBA 19:00~19:50	8 ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:50	9 	10 初級エアロ 10:30~11:20
2週	12 	13	14~16 作業の為お休みです			17 ヨガ 10:30~11:20
	19 ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!! 14:30~15:20	20 休館日	21~23 作業の為お休みです			24 ZUMBA 10:30~11:20
3週	12月26日(月)~1月7日(土)は年末・年始のお休みになります。 年明けは1月11日(水)よりスタートします。 1月11日(水)~1月16日(月)は無料体験キャンペーン開催です!!!					
	26~31					

※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】

プログラム	定員	難易度	内容
エアロビクス	30名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
		★★	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
ZUMBA	33名	★★	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
フラダンス	30名	★	ハワイで生まれた民族舞踊で、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすプログラム
健康体操	20名	★	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(lalalaサーキットライト)		★	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
フリープログラム	25名	★	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~)
ヨガ		★	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
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プログラム
THE筋トレ!!!	20名	★★	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