

# 熊本県民総合運動公園 R05.01

## 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)



### 【お知らせ】

※新型コロナウイルス感染症対策の為、教室中は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。

**1月11日(水)～1月16日(月)は無料体験キャンペーン!!!**



### 【 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	・	・	16日	23日	30日	初級者	500円	
木	10:30～11:30	12番コート	・	12日	19日	26日	・	初心者		
	14:00～15:00	11・12番コート	・	12日	19日	26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	・	11日	18日	25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	10:30～11:20	パークドーム プール	・	・	16日	・	30日	初心者～	20名	500円
木			・	12日	・	26日	・	初級者		

### 【 スイミング教室 】 ★木曜日は、水慣れから始まり、クロールの基本を学び、水曜日は、クロールを上達されたい方の教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:30～14:30	パークドーム プール	・	11日	18日	25日	・	初級者	10名	500円
木			・	12日	19日	26日	・	初心者	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	対象	定員	料金
月	13:30～14:30	パークドームプール	・	・	16日	23日	30日	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	・	・	16日	23日	30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。

1月

※新型コロナウイルス感染症対策の為、教室中は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	2	3	4	5	6	7
	 <p>1月7日(土)まで教室は年始のお休みになります。 1月11日(水)からの教室スタートです。 <b>1月11日(水)~1月16日(月)は無料体験キャンペーン!!!</b></p>					
2週	9	10	11	12	13	14
	 <p>成人の日</p>	休館日	ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 やさしいエアロ  19:00~19:50	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	ZUMBA  10:30~11:20
3週	16	17	18	19	20	21
	ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!!  14:30~15:20	休館日	ヨガ 10:30~11:20 初級エアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 初級エアロ  19:00~19:50	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	ピラティス 10:30~11:20
4週	23	24	25	26	27	28
	ヨガ 13:30~14:20	休館日	ヨガ 10:30~11:20 やさしいエアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	ヨガ 10:30~11:20 ZUMBA  13:30~14:20 初級エアロ  19:00~19:50	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 13:30~14:20	初級エアロ  10:30~11:20
5週	30	31	 <p>正月太り解消!!!</p> 			
	ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!!  14:30~15:20	休館日				

※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	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