



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	・	9日	16日	23日	30日	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	・	・	20日	27日	パークドーム11・12
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	9日	16日	23日	30日	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	1日	8日	15日	22日	29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	・	6日	13日	20日	27日	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	・	6日	・	20日	・	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	2日	・	16日	・	30日	
スイミング (初級)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	1日	8日	15日	22日	29日	
スイミング (初心)	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	16日	23日	30日	

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	1日	8日	15日	22日	29日	パークドーム スタジオ
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	2日	9日	16日	23日	30日	
THE 筋トレ!!!	月曜日	500円	14:30 ~ 15:30	・	6日	13日	20日	27日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	4日	11日	18日	25日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	1日	8日	15日	22日	29日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	9日	16日	23日	30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	3日	10日	17日	24日	31日	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 12:00	3日	10日	17日	24日	31日	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	3日	10日	17日	24日	31日	
ヨガ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	・	6日★	13日★	20日★	27日★	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	1日	8日	15日	22日	29日	
託児サービス(★:対応教室)	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	2日	9日	16日	23日	30日	ミーティングルーム
	月曜日	500円	13:15 ~ 15:15	・	6日★	13日★	20日★	27日★	

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	・	6日	・	20日	27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	・	9日	16日	23日	30日	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00 ~ 16:00	1日	8日	15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	・	6日	・	20日	・	プール
	金曜日	500円	10:10 ~ 11:00	3日★	・	17日★	・	・	
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	2日	9日	16日	23日	30日	

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	・	6日	13日	2日	27日	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 19:40	2日	9日	16日	23日	30日	
ZUMBA	木曜日	500円	20:10 ~ 20:50	2日	9日	16日	23日	30日	
	水曜日	500円	10:00 ~ 10:50	1日	8日	15日	22日	29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	3日	10日	17日	24日	31日	
	土曜日	500円	11:15 ~ 12:05	4日	11日	18日	25日	・	
	月曜日	500円	10:30 ~ 11:20	・	6日	13日	20日	27日	
ヨガ	月曜日	500円	20:10 ~ 20:50	・	6日	13日	20日	27日	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:20	2日	9日	16日	23日	30日	
	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	1日	8日	15日	22日	29日	
	土曜日	500円	10:00 ~ 10:50	4日	11日	18日	25日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
	金曜日	500円	9:30 ~ 10:20	3日★	10日★	17日★	24日★	31日	
フラダンス	水曜日	500円	11:15 ~ 12:05	1日	8日	15日	22日	29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	・	6日	13日	20日	27日	
ラフィーラ体操	木曜日	500円	9:30 ~ 10:20	2日	9日	16日	23日	30日	
	金曜日	500円	10:45 ~ 11:35	3日	10日	17日	24日	31日	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	9:15 ~ 11:15	3日★	10日★	17日★	24日★	・	和室