



# 熊本県立総合体育館 スポーツプログラム スケジュール表 3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。  
 ※キッズスポーツは登録料不要です。  
 ・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	・	6日	・	20日	27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	・	9日	16日	23日	30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	・	6日	・	20日	・	料 金	定 員
				3日	・	17日	・	500円	20名

## 【 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		2日	9日	16日	23日	30日	料 金	定 員
									500円	15名

## 【 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		1日	8日	15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		3日	10日	17日	24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、筋カ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 3月

週	月	火	水	木	金	土
1 週目			1日 eスト&ポールストレッチ ★10:00~10:50 フラダンス 11:15~12:05 ピラティス 13:30~14:20 パワーヨガ 19:00~19:50	2日 ラフィーラ 9:30~10:20 リラクゼーションヨガ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 ZUMBA 20:10~20:50	3日 ピラティス 9:30~10:20 ラフィーラ 10:45~11:35 筋トレ&ポールストレッチ ★13:30~14:20	4日 パワーヨガ 10:00~10:50 ZUMBA ★11:15~12:05
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	リラクゼーションヨガ 10:30~11:20 ★13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	休館日	ララサーキット ★10:00~10:50 フラダンス 11:15~12:05 ピラティス 13:30~14:20 パワーヨガ 19:00~19:50	ラフィーラ 9:30~10:20 リラクゼーションヨガ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 ZUMBA 20:10~20:50	ピラティス 9:30~10:20 ラフィーラ 10:45~11:35 やさしいエアロ ★13:30~14:20	パワーヨガ 10:00~10:50 バーベルトレーニング 11:15~12:05
	13日		14日	15日	16日	17日
リラクゼーションヨガ 10:30~11:20 ★13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	休館日		eスト&ポールストレッチ ★10:00~10:50 フラダンス 11:15~12:05 ピラティス 13:30~14:20 パワーヨガ 19:00~19:50	ラフィーラ 9:30~10:20 リラクゼーションヨガ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 ZUMBA 20:10~20:50	ピラティス 9:30~10:20 ラフィーラ 10:45~11:35 バーベルトレーニング ★13:30~14:20	パワーヨガ 10:00~10:50 ZUMBA ★11:15~12:05
20日			21日	22日	23日	24日
リラクゼーションヨガ 10:30~11:20 ★13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 リラクゼーションヨガ 20:10~20:50		休館日	ララサーキット ★10:00~10:50 フラダンス 11:15~12:05 ピラティス 13:30~14:20 パワーヨガ 19:00~19:50	ラフィーラ 9:30~10:20 リラクゼーションヨガ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 ZUMBA 20:10~20:50	ピラティス 9:30~10:20 ラフィーラ 10:45~11:35 やさしいエアロ ★13:30~14:20	パワーヨガ 10:00~10:50 バーベルトレーニング ★11:15~12:05
27日			28日	29日	30日	31日
リラクゼーションヨガ 10:30~11:20 ★13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 リラクゼーションヨガ 20:10~20:50	休館日		ララサーキット ★10:00~10:50 フラダンス 11:15~12:05 ピラティス 13:30~14:20 パワーヨガ 19:00~19:50	ラフィーラ 9:30~10:20 リラクゼーションヨガ 13:30~14:20 初級エアロ 19:00~19:40 ZUMBA 20:10~20:50	ピラティス 9:30~10:20 ラフィーラ 10:45~11:35 バーベルトレーニング ★13:30~14:20	

## 【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)

※令和5年4月より利用料金が値上がりし、定期券が廃止され

新たにスポーツプログラム会員がスタートします。詳しくは別紙をご参照ください。

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>