



いつでも好きなスポーツプログラムに参加できます。
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	・	・	・	・	・	パークドーム12
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	8日★	・	22日★	29日★	パークドーム11・12
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	・	・	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日	13:00 ~ 15:00	・	10日	17日	24日	31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	1日	8日★	15日	22日★	29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	1日	・	15日	・	29日	
	木曜日		10:30 ~ 11:20	・	11日	・	25日	・	
スイミング (初級)	水曜日		13:30 ~ 14:30	・	10日	17日	24日	31日	
スイミング (初心)	木曜日	13:30 ~ 14:30	・	11日	18日	25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	・	10日	17日	24日	31日	パークドーム スタジオ
	木曜日		19:00 ~ 20:00	・	11日	18日	25日	・	
THE 筋トレ!!!	月曜日		14:30 ~ 15:30	1日	8日	15日	22日	29日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:30	6日	13日	20日	27日	・	
ZUMBA	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	10日	17日	24日	31日	
	木曜日		13:30 ~ 14:30	・	11日	18日	25日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体感etc)	金曜日		10:00 ~ 11:00	・	12日	19日	26日	・	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 12:00	・	12日	19日	26日	・	
健康体操(lalalaサーキットライト)	金曜日		13:30 ~ 14:30	・	12日	19日	26日	・	
	月曜日		13:30 ~ 14:30	1日	8日★	15日	22日★	29日★	
ヨガ	水曜日	10:30 ~ 11:30	・	10日	17日	24日	31日		
	木曜日	10:30 ~ 11:30	・	11日	18日	25日	・		
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	13:15 ~ 15:15	・	8日★	・	22日★	29日★	ミーティングルーム	

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	・	・	10日	17日	24日	大体育室
テニスクラブ (初級者対象)	木曜日		10:30 ~ 12:00	・	・	13日	20日	・	
キッズスポーツ	水曜日	400円	15:00 ~ 16:00	・	・	12日	19日	26日	中体育室

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	・	・	10日	・	24日	プール
	金曜日		10:10 ~ 11:00	・	・	・	21日★	・	
スイミング(クロール)	水曜日		19:00 ~ 20:00	・	・	・	・	・	
	木曜日		13:30 ~ 14:30	・	・	13日	20日	27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		19:00 ~ 19:50	・	・	10日	17日	24日	
	水曜日		10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	・	
	木曜日		19:00 ~ 19:50	・	・	13日	20日	27日	
ZUMBA	木曜日		20:00 ~ 20:50	・	・	13日	20日	27日	
	水曜日		10:00 ~ 10:50	・	・	12日	19日	26日	
フリープログラム (eストレッチ・ラララサーキット・パーベルトレーニング・etc)	金曜日		13:30 ~ 14:20	・	・	14日	21日	28日	
	土曜日		11:15 ~ 12:05	・	・	15日	22日	・	
	月曜日		10:30 ~ 11:20	・	・	10日	17日	24日	
ヨガ	月曜日		20:10 ~ 20:50	・	・	10日	17日	24日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	・	・	13日	20日	27日	
	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	・	12日	19日	26日	
	土曜日	10:00 ~ 10:50	・	・	15日	22日	・		
ピラティス	水曜日	13:30 ~ 14:20	・	・	12日	19日	26日		
フラダンス	金曜日	9:30 ~ 10:20	・	・	14日★	21日★	28日★		
リズム体操 & ポールストレッチ	水曜日	11:15 ~ 12:05	・	・	12日	19日	26日		
筋トレ & ポールストレッチ	木曜日	13:30 ~ 14:30	・	・	・	・	・		
自給自足体操	月曜日	13:30 ~ 14:20	・	・	10日	17日	24日		
	木曜日	9:30 ~ 10:20	・	・	13日	20日	27日		
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	10:45 ~ 11:35	・	・	14日	21日	28日		
	金曜日	9:15 ~ 11:15	・	・	14日★	21日★	28日★	和室	