

# KSPA スポーツプログラム

好きなスポーツプログラムを、いつでも誰もが参加出来る、通年型スポーツ教室です。

## 令和5年度

## 熊本県民総合運動公園



| 月                                                                                   | 水                                     | 木                                          | 金                                                                                     | 土                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| KSPA・ミズノアクア<br>(隔週)<br>10:30~11:20<br>600円                                          | ヨ ガ<br>10:30~11:20<br>600円            | KSPA・ミズノアクア<br>(隔週)<br>10:30~11:20<br>600円 | フリープログラム<br>10:00~10:50<br>600円                                                       | フリープログラム<br>10:30~11:20<br>600円                                                      |
| ヨ ガ<br>13:30~14:20<br>600円<br>託児                                                    | エアロビックダンス<br>11:30~12:20<br>600円      | ヨ ガ<br>10:30~11:20<br>600円                 | フラダンス<br>11:00~11:50<br>600円                                                          |  |
| ハートフルスイミング<br>13:30~14:30<br>250円<br>託児                                             | テニスクラブ<br>(初級)<br>13:00~15:00<br>600円 | テニス<br>(初心)<br>10:30~11:30<br>600円         | 健康体操<br>lalalaFit<br>13:30~14:20<br>600円                                              |                                                                                      |
| テニス<br>(初級)<br>14:00~15:00<br>600円<br>託児                                            | スイミング<br>(初級)<br>13:30~14:30<br>600円  | スイミング<br>(初心)<br>13:30~14:30<br>600円       |  |                                                                                      |
| 筋力トレーニング<br>(隔週)<br>14:30~15:20<br>600円<br>託児                                       | ZUMBA<br>19:00~19:50<br>600円          | ZUMBA<br>13:30~14:20<br>600円               |                                                                                       |                                                                                      |
|  |                                       | テニス<br>(初級)<br>14:00~15:00<br>600円         |                                                                                       |                                                                                      |
|                                                                                     |                                       | エアロビックダンス<br>19:00~19:50<br>600円           |                                                                                       |                                                                                      |

◆スポーツプログラムの対象年齢は、高校生以上です。

◆プログラムは全て、パークドーム熊本で開催します。

◆託児サービスは、2歳から就学前の幼児が対象で、事前予約が必要です。

託児サービス料金は、600円(1人1回)です。詳しくはホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

スタジオプログラム

プールプログラム

テニスプログラム

託児 サービス対象プログラム

〔お問い合わせ〕

パークドーム熊本

TEL. 096-388-2180