

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

熊本県立総合体育館



月	水	木	金	土
<p>KSPA・ミズノアクア (隔週) 10:10~11:00 600円</p>	<p>フリープログラム 10:00~10:50 600円</p>	<p>自給自足体操 9:30~10:20 600円 ※旧ラフィーラ体操</p>	<p>ピラティス 9:30~10:20 600円 託児</p>	<p>ヨガ 10:00~10:50 600円</p>
<p>ヨガ 10:30~11:20 600円</p>	<p>フラダンス 11:15~12:05 600円</p>	<p>テニスクラブ 10:30~12:00 600円</p>	<p>KSPA・ミズノアクア (隔週) 10:10~11:00 600円 託児</p>	<p>ZUMBA (隔週) 11:15~12:05 600円</p>
<p>テニス (初心) 13:00~14:00 600円</p>	<p>ピラティス 13:30~14:20 600円</p>	<p>スイミング (クロール) 13:30~14:30 600円</p>	<p>自給自足体操 10:45~11:35 600円</p>	<p>フリープログラム (隔週) 11:15~12:05 600円</p>
<p>筋トレ&ボールストレッチ 13:30~14:20 600円</p>	<p>キッズスポーツ 15:00~16:00 500円</p>	<p>ヨガ 13:30~14:20 600円</p>	<p>※旧ラフィーラ体操 フリープログラム 13:30~14:20 600円</p>	
<p>ヨガ 20:00~20:50 600円</p>	<p>ヨガ 19:00~19:50 600円</p>	<p>エアロビックダンス 19:00~19:50 600円</p>		
		<p>ZUMBA 20:00~20:50 600円</p>		



- ◆キッズスポーツの対象年齢は、3歳から就学前幼児です。
その他のスポーツプログラムの対象年齢は、高校生以上です。
- ◆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
- キッズプログラム
- 託児 託児サービス対象プログラム

〔お問い合わせ〕
熊本県立総合体育館 TEL. 096-356-1233