

熊本県民総合運動公園 R05.06

KSPA スポーツプログラム

KSPA・MIZUNOスポーツプログラムは、どなたでもすぐにスタートできるスポーツプログラムです。

1回600円で参加できます。 お気軽にどうぞ。



★回数券・・・6,000円(10回料金で11回分)

★スポーツプログラム会員・・・4,500円(1日から末日まで利用可)

会員の初回登録時は手続きに時間がかかりますので、
余裕をもってお越しください。



6月8日(木)はプールの専用使用が9時から17時まで入っているため
スイミング教室(初心者)はお休みにになります。



【 テニス教室 】 ★ボール出しを中心とした基本を身につけるテニス教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	14:00~15:00	11・12番コート	・	・	・	・	26日	初級者	/	600円
木	10:30~11:30	12番コート	・	・	・	22日	29日	初心者		
	14:00~15:00	11・12番コート	・	・	・	22日	29日	初級者		

【 テニスクラブ 】 ★ダブルスのゲームが中心で、お一人でも参加できます。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:00~15:00	11・12番コート	・	7日	14日	21日	28日	初級者	/	600円

【 KSPA・ミズノアクア 】 ★水の特性を利用した、プールならではの有酸素プログラムです。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	10:30~11:20	パークドーム プール	・	5日	・	19日	・	初心者~初級者	20名	600円
木			1日	・	15日	・	29日			

【 スイミング教室 】 ★水曜日は、水慣れから始まり、クロールの基本を学んでいく教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:30~14:30	パークドーム プール	・	7日	14日	21日	28日	初級者	10名	600円
木			1日	・	15日	22日	29日	初心者	10名	

【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい手帳所持)の泳法指導です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~14:30	パークドームプール	・	・	12日	・	26日	身体の不自由な方	10名	250円

【 託児サービス 】 ★教室に参加される方のお子様をお預かりします。前週の月曜午後17時まで要予約。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:15~15:15	ミーティングルーム	・	5日	12日	19日	26日	2歳~未就学児	2名	600円

参加料金は、スタジオプログラム1回600円です。

6月

【お知らせ】 6月2日(金曜日)は、高校総体総合開会式の為
教室はお休みになります。



※ 室内シューズが必要な教室は のマークが付いています。

週	月	火	水	木	金	土		
1週			1	2		3		
			ヨガ 10:30~11:20			ピラティス 10:30~11:20		
			ZUMBA 13:30~14:20					
			初級エアロ 19:00~19:50					
2週	ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!! 14:30~15:20	休館日	5	6	7	8	9	10
				ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	体幹トレーニング 10:00~10:50	初級エアロ 10:30~11:20	
			やさしいエアロ 11:30~12:20	ZUMBA 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50			
		ZUMBA 19:00~19:50	初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20				
3週	ヨガ 13:30~14:20	休館日	12	13	14	15	16	17
				ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	エアロ&筋コン 10:00~10:50	ヨガ 10:30~11:20	
			初級エアロ 11:30~12:20	ZUMBA 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50			
		ZUMBA 19:00~19:50	初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20				
4週	ヨガ 13:30~14:20 THE筋トレ!!! 14:30~15:20	休館日	19	20	21	22	23	24
				ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	eストレッチ 10:00~10:50	ZUMBA 10:30~11:20	
			初級エアロ 11:30~12:20	ZUMBA 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50			
		ZUMBA 19:00~19:50	初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20				
5週	ヨガ 13:30~14:20	休館日	26	27	28	29	30	
				ヨガ 10:30~11:20	ヨガ 10:30~11:20	サーキットトレーニング 10:00~10:50		
			初級エアロ 11:30~12:20	ZUMBA 13:30~14:20	フラダンス 11:00~11:50			
		ZUMBA 19:00~19:50	初級エアロ 19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20				

※教室の表記時間は、準備・片づけを含めた時間となっております。(表も同様)

【プログラム内容】

※新型コロナウイルス感染症の状況により、定員数の変更がある場合がございます。

プログラム	定員	難易度	内容
エアロビクス	30名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
		★★	エアロビックダンスと筋力トレーニングを組み合わせたプログラム
ZUMBA	33名	★★	ラテン音楽のステップと様々なダンスを融合させて行なう運動プログラム
フラダンス	30名	★	ハワイで生まれた民族舞踊で、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすプログラム
健康体操	20名	★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム
健康体操(lalalaサーキットライト)		★	筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニング
フリープログラム	25名	★	各週によってメニューが変わります。(金曜日 10:00~・土曜日 10:30~)
ヨガ		★	無理なく身体を動かし、心と身体のバランスを整えるプログラム
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プログラム
THE筋トレ!!!	20名	★★	ボールやダンベルを使った筋力upを目的としたプログラム 男性にもオススメ