



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。皆様のご参加をお待ちしております。



パークドーム熊本

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	600円	10:30 ~ 11:30	・	7日	・	・	・	グラウンド 1 2 コート
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	4日★	・	・	25日★	グラウンド 1 1 ・ 1 2 コート
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	7日	・	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	・	6日	13日	・	27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	250円	13:30 ~ 14:30	・	・	11日	・	25日★	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30 ~ 11:20	・	4日	・	・	25日	
	木曜日		10:30 ~ 11:20	・	・	14日	21日	・	
スイミング (初級)	水曜日		13:30 ~ 14:30	・	6日	13日	20日	27日	
スイミング (初心)	木曜日		13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28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	600円	11:30 ~ 12:20	・	6日	13日	20日	27日	スタジオ
	木曜日		19:00 ~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
THE 筋トレ!!!	月曜日		14:30 ~ 15:20	・	・	11日	・	25日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	2日	9日	16日	・	30日	
ZUMBA	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	6日	13日	20日	27日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
フリープログラム(ストレッチ・体感etc)	金曜日		10:00 ~ 10:50	1日	8日	15日	22日	29日	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	1日	8日	15日	22日	29日	
健康体操 (lalalaサーキットライト)	金曜日		13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
ヨガ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	4日★	11日	・	25日★	
	水曜日		10:30 ~ 11:20	・	6日	13日	20日	27日	
託児サービス (★: 対応教室)	木曜日		10:30 ~ 11:20	・	7日	14日	21日	28日	ミーティングルーム
	月曜日		13:15 ~ 15:15	・	4日★	・	・	25日★	

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	600円	13:00 ~ 14:00	・	・	11日	・	25日	大体育室
テニスクラブ (初級者対象)	木曜日		10:30 ~ 12:00	・	・	14日	21日	28日	中体育室
キッズスポーツ	水曜日	500円	15:00 ~ 16:00	・	・	13日	・	27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
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:10 ~ 11:00	・	4日	・	・	25日	プール
	金曜日		10:10 ~ 11:00	1日★	・	15日★	22日★	・	
スイミング	木曜日		13:30 ~ 14:30	・	7日	14日	21日	28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	600円	19:00 ~ 19:50	・	4日	11日	・	25日	トレーニング室
	木曜日		19:00 ~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
ZUMBA	木曜日		20:00 ~ 20:50	・	7日	14日	21日	28日	
	土曜日		11:15 ~ 12:05	2日	9日	16日	・	30日	
フリープログラム (eストレッチ・ララサーキット・バーベルト レーニング・etc)	水曜日		10:00 ~ 10:50	・	6日	13日	20日	27日	
	金曜日		13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
	土曜日		11:15 ~ 12:05	・	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日		10:30 ~ 11:20	・	4日	11日	・	25日	
	月曜日		20:00 ~ 20:50	・	4日	11日	・	25日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	6日	13日	20日	27日	
ピラティス	土曜日		10:00 ~ 10:50	2日	9日	16日	・	30日	
	水曜日		13:30 ~ 14:20	・	6日	13日	20日	27日	
	金曜日		9:30 ~ 10:20	1日★	8日★	15日★	22日★	29日★	
フラダンス	水曜日		11:15 ~ 12:05	・	6日	13日	20日	27日	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	4日	11日	・	25日	
自給自足体操	木曜日		9:30 ~ 10:20	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日		10:45 ~ 11:35	1日	8日	15日	22日	29日	
託児サービス (★: 対応教室)	金曜日		9:15 ~ 11:15	1日★	8日★	15日★	22日★	29日★	和 室