

熊本県民総合運動公園 R05.09

KSPA MIZUNO 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)



※お休みを頂いていた、プールプログラムが再開になります。
皆様のご参加お待ちしております。



※水分補給、休憩をとるなど、熱中症には充分気を付けてください。

【 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	・	4日	・	・	25日	初級者		600円
木	10:30～11:30	12番コート	・	7日	・	・	・	初心者		
	14:00～15:00	11・12番コート	・	7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	・	6日	13日	・	27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	・	4日	・	・	25日	初心者～初級者	20名	600円
木			・	・	14日	21日	・			

【 スイミング教室 】 ★木曜日は、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	・	6日	13日	20日	27日	初級者	10名	600円
木			・	7日	14日	21日	28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	・	・	11日	・	25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	・	4日	・	・	25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。

9月

18日敬老の日、23日秋分の日で祝日のため教室は休みになります
9月もスポーツの秋を楽しんでいきましょう！



※ 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	※水分補給、休憩をとるなど、熱中症には充分気を付けてください。 				1 体幹トレーニング 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	2 ピラティス 10:30～11:20
2週	4 ヨガ 13:30～14:20	5 休館日	6 ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	7 ヨガ 10:30～11:20 ZUMBA 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50	8 リズム体操 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	9 初級エアロ 10:30～11:20
3週	11 ヨガ 13:30～14:20 THE筋トレ!!! 14:30～15:20	12 休館日	13 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	14 ヨガ 10:30～11:20 ZUMBA 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50	15 サーキットトレーニング 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	16 ヨガ 10:30～11:20
4週	18 敬老の日	19 休館日	20 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	21 ヨガ 10:30～11:20 ZUMBA 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50	22 ステップ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	23 秋分の日
5週	25 ヨガ 13:30～14:20 THE筋トレ!!! 14:30～15:20	26 休館日	27 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	28 ヨガ 10:30～11:20 ZUMBA 13:30～14:20 初級エアロ 19:00～19:50	29 リズム体操 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	30 ZUMBA 10:30～11:20

※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カトレ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