

熊本県民総合運動公園 R05.12

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)



テニス教室・テニスクラブは、メインテニスコートにて行います。
※雨の場合中止になります。教室開始2時間前までに開催の判断を行います。
お電話でお問い合わせください。(☎ドーム:096-388-2180)

12/27(水)～1/8(月)は、年末年始のお休みになります。年明けは1月10日(水)よりスタートします。



【 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	メインテニスコート	・	4日	・	18日	・	初級者	/	600円
木	10:30～11:30		・	7日	14日	21日	・	初心者		
	14:00～15:00		・	7日	14日	21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	メインテニスコート	・	6日	13日	20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	・	・	11日	・	25日	初心者～初級者	20名	600円
木			・	7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	・	初級者	10名	600円
木			・	7日	14日	21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	・	4日	11日	18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	11日	18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。

12月

12/27(水)～1/8(月)は、年末年始のお休みになります。
年明けは1月10日(水)よりスタートします。



※ 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 ララサーキットライト 🦶 10:00～10:50	2 ピラティス 10:30～11:20
					フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	
2週	4 ヨガ 13:30～14:20 THE筋トレ!!! 🦶 14:30～15:20	5 休館日	6 ヨガ 10:30～11:20	7 ヨガ 10:30～11:20	8 リズム体操 🦶 10:00～10:50	9 ZUMBA 🦶 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	11 ヨガ 13:30～14:20	12 休館日	13 ヨガ 10:30～11:20	14 ヨガ 10:30～11:20	15 eストレッチ 10:00～10:50	16 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	18 ヨガ 13:30～14:20 THE筋トレ!!! 🦶 14:30～15:20	19 休館日	20 ヨガ 10:30～11:20	21 ヨガ 10:30～11:20	22 リズム体操 🦶 10:00～10:50	23 初級エアロ 🦶 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	25 ヨガ 13:30～14:20	26 休館日	27 27日より教室休み		29 29日より年末休み(閉館)	30
			28 28日より年末休み(閉館)			

※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