



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	・	・	14日	21日	・	パークドーム12番コート
テニス (初級)	月曜日		14:00	15:00	・	・	・	18日★	25日★	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00	15:00	・	・	14日	21日	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00	15:00	・	・	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
ハートフルスイミング	月曜日	250円	13:30	14:30	・	4日★	11日★	18日★	25日★	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30	11:20	・	4日	・	18日	・	
	木曜日		10:30	11:20	・	・	14日	・	・	
スイミング (初級)	水曜日		13:30	14:30	・	6日	13日	・	27日	
スイミング (初心)	木曜日		13:30	14:30	・	7日	14日	21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	・	27日	スタジオ
	木曜日		19:00	19:50	・	7日	14日	21日	・	
THE 筋トレ!!!	月曜日		14:30	15:20	・	4日	・	18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	23日	・	
ZUMBA	水曜日		19:00	19:50	・	6日	13日	・	27日	
	木曜日		13:30	14:20	・	7日	14日	21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	・	
	金曜日		11:00	11:50	1日	8日	15日	22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	・	
ヨガ	月曜日		13:30	14:20	・	4日★	11日★	18日★	25日★	
	水曜日		10:30	11:20	・	6日	13日	・	27日	
	木曜日		10:30	11:20	・	7日	14日	21日	・	
託児サービス (★: 対応教室)	月曜日			13:15	15:15	・	4日★	11日★	18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	・	4日	・	18日	・	大体育室
テニスクラブ (初級者対象)	木曜日	500円	10:30	12:00	・	7日	14日	21日	・	中体育室
キッズスポーツ	水曜日		15:00	16:00	・	6日	13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	・	18日	・	プール
	金曜日		10:10	11:00	1日★	・	15日★	・	・	
スイミング	木曜日		13:30	14:30	・	7日	14日	21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	18日	25日	トレーニング室
	木曜日		19:00	19:50	・	7日	14日	21日	・	
ZUMBA	木曜日		20:00	20:50	・	7日	14日	31日	・	
	土曜日		11:15	12:05	2日	9日	16日	23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	・	27日	
	金曜日		13:30	14:20	1日	8日	15日	22日	・	
	土曜日		11:15	12:05	・	・	・	・	・	
ヨガ	月曜日		10:30	11:20	・	4日	11日	18日	25日	
	月曜日		20:00	20:50	・	4日	11日	18日	25日	
	木曜日		13:30	14:20	・	7日	14日	21日	・	
	水曜日		19:00	19:50	・	6日	13日	・	27日	
ピラティス	土曜日		10:00	10:50	2日	9日	16日	23日	・	
	水曜日		13:30	14:20	・	6日	13日	・	27日	
フラダンス	金曜日		9:30	10:20	1日★	8日★	15日★	22日★	・	
筋トレ&ポールストレッチ	水曜日		11:15	12:05	・	6日	13日	・	27日	
自給自足体操	月曜日		13:30	14:20	・	4日	11日	18日	25日	
	木曜日		9:30	10:20	・	7日	14日	21日	・	
託児サービス (★: 対応教室)	金曜日		10:45	11:35	1日	8日	15日	22日	・	
	金曜日	9:15	11:15	1日★	8日★	15日★	22日★	・	和室	