



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	・	11日	18日	・	・	パークドーム12番コート
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	8日★	15日★	22日★	・	
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	11日	18日	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	・	10日	17日	・	・	パークドーム 11・12番コート

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	・	8日★	15日★	22日★	・	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30 ~ 11:20	・	8日	・	22日	・	
	木曜日			4日	・	18日	・	・	
スイミング (初心・初級)	木曜日	13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25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	・	10日	17日	24日	・	スタジオ
	木曜日		19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
REEJAM	月曜日		11:30 ~ 12:20	・	8日	15日	22日	・	
ZUMBA	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	10日	17日	24日	・	
	木曜日		10:00 ~ 10:50	4日	11日	18日	25日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体感etc)	金曜日		10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
			11:00 ~ 11:50	5日	12日	19日	26日	・	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	5日	12日	19日	26日	・	
健康体操 (lalalaサーキットライト)	土曜日		13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	6日	13日	20日	27日	・	
ヨガ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	8日★	15日★	22日★	・	
	水曜日		10:30 ~ 11:20	・	10日	17日	24日	・	
	木曜日		11:00 ~ 11:50	4日	11日	18日	25日	・	
託児サービス (★: 対応教室)	月曜日		13:15 ~ 15:15	・	8日★	15日★	22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	・	8日	15日	22日	・	大体育室
テニスクラブ (初級者対象)	木曜日		10:30 ~ 12:00	4日	11日	18日	・	・	
キッズスポーツ	水曜日	500円	15:00 ~ 16:00	・	10日	17日	24日	・	中体育室

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	・	8日	・	22日	・	プール
	金曜日		10:10 ~ 11:00	・	・	19日★	・	・	
スイミング	木曜日	13:30 ~ 14:30	・	11日	18日	25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	・	8日	15日	22日	・	トレーニング室
	木曜日		19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
ZUMBA	木曜日		20:00 ~ 20:50	4日	11日	18日	25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	・	10日	17日	24日	・	
	金曜日		13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
ヨガ	土曜日		11:15 ~ 12:05	6日	13日	20日	27日	・	
	月曜日		10:30 ~ 11:20	・	8日	15日	22日	・	
	月曜日		20:00 ~ 20:50	・	8日	15日	22日	・	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
ピラティス	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	10日	17日	24日	・	
	土曜日		10:00 ~ 10:50	6日	13日	20日	27日	・	
	水曜日		13:30 ~ 14:20	・	10日	17日	24日	・	
フラダンス	金曜日		9:30 ~ 10:20	5日★	12日★	19日★	26日★	・	
	水曜日		11:15 ~ 12:05	・	10日	17日	24日	・	
筋トレ&ボールストレッチ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	8日	15日	22日	・	
自給自足体操	木曜日		9:30 ~ 10:20	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日		10:45 ~ 11:35	5日	12日	19日	26日	・	
託児サービス (★: 対応教室)	金曜日		9:15 ~ 11:15	5日★	12日★	19日★	26日★	・	