

KSPA スポーツプログラム

好きなスポーツプログラムを、いつでも誰もが参加出来る、通年型スポーツ教室です。

令和6年度

熊本県立総合体育館



月	水	木	金	土
KSPA・ミズノアクア (隔週) 10:10~11:00 600円	フリープログラム 10:00~10:50 600円	自給自足体操 9:30~10:20 600円 ※旧ラフィーラ体操	ピラティス 9:30~10:20 600円 託児	ヨガ 10:00~10:50 600円
ヨガ 10:30~11:20 600円	フラダンス 11:15~12:05 600円	テニスクラブ 10:30~12:00 600円	KSPA・ミズノアクア (隔週) 10:10~11:00 600円 託児	ZUMBA (隔週) 11:15~12:05 600円
テニス (初心) 13:00~14:00 600円	ピラティス 13:30~14:20 600円	スイミング (クロール) 13:30~14:30 600円	自給自足体操 10:45~11:35 600円 ※旧ラフィーラ体操	
筋トレ&ボールストレッチ 13:30~14:20 600円	キッズスポーツ 15:00~16:00 500円	ヨガ 13:30~14:20 600円	※旧ラフィーラ体操 フリープログラム 13:30~14:20 600円	
エアロビックダンス 19:00~19:50 600円	ヨガ 19:00~19:50 600円	エアロビックダンス 19:00~19:50 600円		
ヨガ 20:00~20:50 600円		ZUMBA 20:00~20:50 600円		



- ◆キッズスポーツの対象年齢は、3歳から就学前幼児です。
その他のスポーツプログラムの対象年齢は、高校生以上です。
- ◆託児サービスは、2歳から就学前の幼児が対象で、事前予約が必要です。
託児サービス料金は、600円(1人1回)です。詳しくはホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

- スタジオプログラム
- プールプログラム
- テニスプログラム
- キッズプログラム
- 託児 託児サービス対象プログラム

〔お問い合わせ〕
熊本県立総合体育館 TEL. 096-356-1233