



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 | ・ | 9日 | ・ | 23日 | ・ | パークドーム12番コート |
| テニス (初級) | 月曜日 | | 14:00 | 15:00 | ・ | ・ | ・ | ・ | 27日★ | パークドーム 11・12番コート |
| | 木曜日 | | 14:00 | 15:00 | ・ | 9日 | ・ | 23日 | ・ | |
| テニスクラブ (初心・初級) | 水曜日 | | 13:00 | 15:00 | ・ | 8日 | ・ | 22日 | 29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 | ・ | ・ | 13日 | 20日★ | 27日★ | プール |
| KSPA・ミズノアクア | 月曜日 | 600円 | 10:30 | 11:20 | ・ | ・ | 13日 | ・ | 27日 | |
| | 木曜日 | | 2日 | 9日 | ・ | 23日 | ・ | | | |
| スイミング (初心・初級) | 木曜日 | 13:30 | 14:30 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30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 | 水曜日 | 600円 | 11:30 | 12:20 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | スタジオ |
| (やさしいエアロ・エアロ&筋コンetc) | 木曜日 | | 19:00 | 19:50 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| REEJAM | 月曜日 | | 11:30 | 12:20 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | 27日 | |
| ZUMBA | 水曜日 | | 19:00 | 19:50 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 木曜日 | | 10:00 | 10:50 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| フリープログラム(ストレッチ・体感etc) | 金曜日 | | 10:00 | 10:50 | ・ | 10日 | 17日 | 24日 | ・ | |
| フラダンス | | | 11:00 | 11:50 | ・ | 10日 | 17日 | 24日 | ・ | |
| 健康体操 (lalalaサーキットライト) | | | 13:30 | 14:20 | ・ | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| フリープログラム(エアロ、ヨガetc) | 土曜日 | | 10:30 | 11:20 | ・ | 11日 | 18日 | 25日 | ・ | |
| ヨガ | 月曜日 | | 13:30 | 14:20 | ・ | ・ | 13日 | 20日★ | 27日★ | |
| | 水曜日 | | 10:30 | 11:20 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 木曜日 | | 11:00 | 11:50 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| 託児サービス (★: 対応教室) | 月曜日 | | 13:15 | 15:15 | ・ | ・ | ・ | 20日★ | 27日★ | ミーティングルーム |

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 | ・ | ・ | ・ | ・ | 27日 | 大体育室 |
| テニスクラブ (初級者対象) | 木曜日 | | 10:30 | 12:00 | ・ | 9日 | ・ | ・ | 30日 | |
| キッズスポーツ | 水曜日 | 500円 | 15:00 | 16:00 | ・ | 8日 | 15日 | 22日 | 29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 | ・ | ・ | 13日 | ・ | 27日 | プール |
| | 金曜日 | | 10:10 | 11:00 | ・ | 10日★ | ・ | 24日★ | ・ | |
| スイミング | 木曜日 | 13:30 | 14:30 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30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 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | 27日 | トレーニング室 |
| | 木曜日 | | 19:00 | 19:50 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| ZUMBA | 木曜日 | | 20:00 | 20:50 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| | | | 11:15 | 12:05 | ・ | 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・パーベトレーニング・etc) | 水曜日 | | 10:00 | 10:50 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 金曜日 | | 13:30 | 14:20 | ・ | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | |
| ヨガ | 月曜日 | | 10:30 | 11:20 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | 月曜日 | | 20:00 | 20:50 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | 27日 | |
| | 木曜日 | | 13:30 | 14:20 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | |
| | 水曜日 | | 19:00 | 19:50 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 土曜日 | | 10:00 | 10:50 | ・ | 11日 | 18日 | 25日 | ・ | |
| ピラティス | 水曜日 | | 13:30 | 14:20 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| | 金曜日 | | 9:30 | 10:20 | ・ | 10日★ | 17日★ | 24日★ | 31日★ | |
| フラダンス | 水曜日 | | 11:15 | 12:05 | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 | |
| 筋トレ&ボールストレッチ | 月曜日 | 13:30 | 14:20 | ・ | ・ | 13日 | 20日 | 27日 | | |
| 自給自足体操 | 木曜日 | 9:30 | 10:20 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 | 30日 | | |
| | 金曜日 | 10:45 | 11:35 | ・ | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 | | |
| 託児サービス (★: 対応教室) | 金曜日 | 9:15 | 11:15 | ・ | 10日★ | 17日★ | 24日★ | 31日★ | 和室 | |

5月22日(水)～27日(月)はスポーツプログラム無料キャンペーン期間となります。