

熊本県民総合運動公園

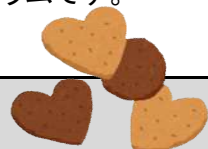
R07.03



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)

【お知らせ】

スポーツプログラム春休みのお知らせ

令和7年4月2日(水)～7日(月)

※9日(水)より教室再開です！

また4月よりよろしくお願いいたします(^^♪



【 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	6週	対象	定員	料金
月	14:00～15:00	11・12番コート	・	3日	10日	・	24日	31日	初級者	20名	600円
木	10:30～11:30	12番コート	・	・	13日	・	27日	・	初心者	10名	
	14:00～15:00	11・12番コート	・	6日	・	・	27日	・	初級者	20名	

【 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	6週	対象	定員	料金
水	13:00～15:00	11・12番コート	・	5日	12日	19日	26日	・	初級者	20名	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	6週	対象	定員	料金
月	10:30～11:20	パークドームプール	・	3日	・	17日	・	31日	初心・初級者	20名	600円
木			・	・	13日	・	27日	・			

【 スイミング教室 】

★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	6週	対象	定員	料金
木	13:30～14:30	パークドームプール	・	6日	13日	・	27日	・	初心・初級者	各10名	600円

【 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	6週	対象	定員	料金
月	13:30～14:30	パークドームプール	・	3日	10日	17日	24日	31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	6週	対象	定員	料金
月	13:15～15:15	ミーティングルーム	・	3日	10日	17日	24日	31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。

※ 室内シューズが必要な教室は  のマークが付いています。

03月

週	月	火	水	木	金	土
1週	     					1 ピラティス 10:30～11:20
2週	3 REEJAM  11:30～12:20 ヨガ 13:30～14:20	4 休館日	5 ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	6 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	7 体幹トレーニング  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	8 初級エアロ  10:30～11:20
3週	10 REEJAM  11:30～12:20 ヨガ 13:30～14:20	11 休館日	12 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	13 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	14 ステップ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	15 ヨガ 10:30～11:20
4週	17 REEJAM  11:30～12:20 ヨガ 13:30～14:20	18 休館日	19 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	20 春分の日	21 eストレッチ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	22 ZUMBA  10:30～11:20
4週	24 REEJAM  11:30～12:20 ヨガ 13:30～14:20	25 休館日	26 ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	27 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	28 サーキットトレーニング  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 13:30～14:20	29 REEJAM  10:30～11:20
5週	31 REEJAM  11:30～12:20 ヨガ 13:30～14:20					

※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】

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カ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
REEJAM		★★	リズミカルな音楽にエアロビクスやヒップホップの基本的なステップを組み合わせたダンスエクササイズ