

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7年度

熊本県立総合体育館



月	水	木	金	土
KSPA・ミスノアケア 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 <small>※旧ラフィーラ体操</small>	ピラティス 9:30~10:20 600円	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	ヨガ 13:30~14:20 600円	スイミング (クロール) 10:30~11:30 600円	ZUMBA 11:15~12:05 600円
筋トレ & ボールストレッチ 13:30~14:20 600円	ピラティス 13:30~14:20 600円	エアロビックダンス 18:50~19:40 600円	自給自足体操 10:45~11:35 600円 <small>※旧ラフィーラ体操</small>	
エアロビックダンス 19:00~19:50 600円	キッズスポーツ 15:00~16:00 500円	ZUMBA 19:50~20:40 600円	フリープログラム 13:30~14:20 600円	
ヨガ 20:00~20:50 600円	ヨガ 19:00~19:50 600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。

- スタジオプログラム
- プールプログラム
- キッズプログラム

〔お問い合わせ〕
熊本県立総合体育館

TEL. 096-356-1233