



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



TEL. 096-388-2180

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	・	・	・	26日	・	パークドーム12番コート
テニス (初級)	月曜日		14:00	15:00	・	9日	16日	・	30日	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00	15:00	・	・	・	26日	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00	15:00	・	11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	300円	13:30	14:30	4日	11日	18日	25日	・	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30	11:20	・	9日	・	23日	・	
	木曜日		10:30	12:20	5日	・	19日	・	・	
スイミング (初心・初級)	木曜日	13:30	14:30	5日	12日	19日	26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・初級エアロ)	水曜日	600円	11:30	12:20	4日	11日	18日	25日	・	スタジオ
	木曜日		19:00	19:50	5日	12日	19日	26日	・	
	金曜日		10:00	10:50	6日	13日	20日	27日	・	
REEJAM	月曜日		11:30	12:20	2日	9日	16日	23日	30日	
ピラティス	月曜日		13:00	13:50	2日	9日	16日	23日	30日	
ズンバ	水曜日		19:00	19:50	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日		10:00	10:50	5日	12日	19日	26日	・	
フラダンス	金曜日		11:00	11:50	6日	13日	20日	27日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30	14:20	6日	13日	20日	27日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30	11:20	7日	14日	21日	28日	・	
ヨガ	水曜日	10:30	11:20	4日	11日	18日	25日	・		
	木曜日	11:00	11:50	5日	12日	19日	26日	・		

## 熊本県立総合体育館



TEL. 096-356-1233

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
キッズスポーツ	水曜日	500円	15:00	16:00	・	・	・	・	・	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	・	9日	・	23日	・	プール
スイミング	木曜日		13:30	14:30	6日	・	20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、etc)	月曜日	600円	19:00	19:50	2日	9日	16日	23日	30日	トレーニング室
	木曜日		18:50	19:40	5日	12日	19日	26日	・	
ZUMBA	木曜日		19:50	20:40	5日	12日	19日	26日	・	
	土曜日		11:15	12:05	7日	14日	21日	28日	・	
フリープログラム (eストレッチ・ラララサーキット・バーベルトレーニング・etc)	水曜日		10:00	10:50	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日		13:30	14:20	6日	13日	20日	27日	・	
ヨガ	月曜日		10:30	11:20	2日	9日	16日	23日	30日	
	月曜日		20:00	20:50	2日	9日	16日	23日	30日	
	木曜日		13:30	14:20	5日	12日	19日	26日	・	
	水曜日		19:00	19:50	4日	11日	18日	25日	・	
ピラティス	土曜日		10:00	10:50	7日	14日	21日	28日	・	
	水曜日		13:30	14:20	4日	11日	18日	25日	・	
フラダンス	金曜日		9:30	10:20	6日	13日	20日	27日	・	
	水曜日		11:15	12:05	4日	11日	18日	25日	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日	13:30	14:20	2日	9日	16日	23日	30日		
自給自足体操	木曜日	9:30	10:20	5日	12日	19日	26日	・		
	金曜日	10:45	11:35	6日	13日	20日	27日	・		