



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	3日	・	・	・	・	パークドーム12番コート
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	・	14日	・	・	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00 ~ 15:00	3日	・	・	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	2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	2日	9日	16日	・	・	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30 ~ 11:20	・	7日	・	・	・	
	木曜日		10:30 ~ 12:20	3日	・	17日	・	・	
スイミング (初心・初級)	木曜日		13:30 ~ 14:30	3日	10日	17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	2日	9日	16日	23日	30日	スタジオ
	木曜日		19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	31日	
	金曜日		10:00 ~ 10:50	4日	11日	18日	25日	・	
REEJAM	月曜日		11:30 ~ 12:20	・	7日	14日	・	28日	
ピラティス	月曜日		13:00 ~ 13:50	・	7日	14日	・	28日	
ズンバ	水曜日		19:00 ~ 19:50	2日	9日	16日	23日	30日	
	木曜日		10:00 ~ 10:50	3日	10日	17日	24日	31日	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	4日	11日	18日	25日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	5日	12日	19日	26日	・	
ヨガ	水曜日		10:30 ~ 11:20	2日	9日	16日	23日	30日	
	木曜日		11:00 ~ 11:50	3日	10日	17日	24日	31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	・	7日	・	・	・	プール
スイミング	木曜日		13:30 ~ 14:30	4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	・	7日	14日	・	28日	トレーニング室
	木曜日		18:50 ~ 19:40	3日	10日	17日	24日	31日	
ZUMBA	木曜日		19:50 ~ 20:40	3日	10日	17日	24日	31日	
	土曜日		11:15 ~ 12:05	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム (eストレッチ・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	2日	9日	16日	23日	30日	
	金曜日		13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
ヨガ	月曜日		10:30 ~ 11:20	・	7日	14日	・	28日	
	月曜日		20:00 ~ 20:50	・	7日	14日	・	28日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	3日	10日	17日	24日	31日	
	水曜日		19:00 ~ 19:50	2日	9日	16日	23日	30日	
	土曜日		10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
ピラティス	水曜日		13:30 ~ 14:20	2日	9日	16日	23日	30日	
	金曜日		9:30 ~ 10:20	4日	11日	18日	25日	・	
フラダンス	水曜日		11:15 ~ 12:05	2日	9日	16日	23日	30日	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	・	28日	
自給自足体操	木曜日		9:30 ~ 10:20	3日	10日	17日	24日	31日	
	金曜日		10:45 ~ 11:35	4日	11日	18日	25日	・	