KSPA MIZUNO スポーツプログラム 8月

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	・	7日	・	・	・	パークドーム12番コート
テニス（初級）	月曜日		14:00	～	15:00	・	・	・	・	・	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00	～	15:00	・	7日	・	・	・	
テニスクラブ（初心・初級）	水曜日		13:00	～	15:00	・	・	・	・	・	

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	・	・	・	・	・	プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30	～	11:20	・	・	・	・	・	
	木曜日		10:30	～	12:20	・	・	・	・	・	
スイミング（初心・初級）	木曜日		13:30	～	14:30	・	・	・	・	・	

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	・	6日	・	・	27日	スタジオ
	木曜日		19:00	～	19:50	・	7日	・	21日	28日	
	金曜日		10:00	～	10:50	1日	8日	・	22日	29日	
REEJAM	月曜日		11:30	～	12:20	・	4日	・	・	25日	
ピラティス	月曜日		13:00	～	13:50	・	4日	・	・	25日	
ズンバ	水曜日		19:00	～	19:50	・	6日	・	20日	27日	
	木曜日		10:00	～	10:50	・	7日	・	・	28日	
フラダンス	金曜日		11:00	～	11:50	1日	8日	・	22日	29日	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30	～	14:20	1日	8日	・	22日	29日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30	～	11:20	2日	9日	・	23日	30日	
ヨガ	水曜日		10:30	～	11:20	・	6日	・	・	27日	
	木曜日		11:00	～	11:50	・	7日	・	・	28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	・	・	・	・	・	プール
スイミング	木曜日		13:30	～	14:30	・	・	・	・	・	

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	・	4日	・	18日	25日	トレーニング室
	木曜日		18:50	～	19:40	・	7日	・	21日	28日	
ＺＵＭＢＡ	木曜日		19:50	～	20:40	・	7日	・	21日	28日	
	土曜日		11:15	～	12:05	2日	9日	・	23日	30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	・	6日	・	20日	27日	
	金曜日		13:30	～	14:20	1日	8日	・	22日	29日	
ヨガ	月曜日		10:30	～	11:20	・	4日	・	18日	25日	
	月曜日		20:00	～	20:50	・	4日	・	18日	25日	
	木曜日		13:30	～	14:20	・	7日	・	21日	28日	
	水曜日		19:00	～	19:50	・	6日	・	20日	27日	
	土曜日		10:00	～	10:50	2日	9日	・	23日	30日	
ピラティス	水曜日		13:30	～	14:20	・	6日	・	20日	27日	
	金曜日		9:30	～	10:20	1日	8日	・	22日	29日	
フラダンス	水曜日		11:15	～	12:05	・	6日	・	20日	27日	
筋トレ＆ポールストレッチ	月曜日		13:30	～	14:20	・	4日	・	18日	25日	
自給自足体操	木曜日		9:30	～	10:20	・	7日	・	21日	28日	
	金曜日		10:45	～	11:35	1日	8日	・	22日	29日	