

KSPA ベニューツプログラム 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。



	<u> </u>								
パークドーム熊本					TFI	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	
テニス(初心)	木曜日	4132	10:30 11:30		7日				
	月曜日		14:00 15:00	•	•	•			
テニス(初級)	木曜日	600円	$14:00 \sim 15:00$	•	7日	•	•	•	パークドーム
テニスクラブ(初心・初級)	水曜日		13:00 15:00	•	•	•	•		11・12番コート
		1804	n± 00		- 100	- 100	- 100		ID =<
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	•	•	•	•	•	
KSPA・ミズノアクア	月曜日	COOTT	10:30 ~ 11:20	•	•	•	•	•	プール
スイミング(初心・初級)	木曜日	600円	10:30 ~ 12:20	•	•	•	•	•	
スイミング (初心・初報)			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	水曜日		11:30 ~ 12:20	•	6日	•	•	27日	
(やさしいエアロ・初級エアロ)	木曜日		19:00 ~ 19:50	•	7日	•	21日	28日	
(138001年)1日 1 初級工厂日)	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	スタジオ
ピラティス	月曜日		13:00 ~ 13:50	•	4日	•	•	25日	
ズンバ	水曜日	600円	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)			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	٠	23日	30日	
ヨガ	水曜日 木曜日		10:30 ~ 11:20 11:00 ~ 11:50	•	6日	•	•	27日	
	*								
熊本県立総合体育館	*				TEL.	<mark>096-</mark>	<mark>356-</mark>	1233	
熊本県立総合体育館 スポーツアワー	曜日	料金	時間	1週	TEL. 2週	<mark>096-</mark> 3週	<mark>356-</mark> 4週	1233 5週	場所
		料金 500円	時間 15:00~16:00	1週					
スポーツアワー キッズスポーツ	水曜日	500円	15:00 ~ 16:00	•	2週	3週	4週	5週	場所 中体育室
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー	水曜日曜日		15:00 ~ 16:00	1週 · 1週					場 所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア	曜日 水曜日 曜日 月曜日	500円	15:00 ~ 16:00	•	2週	3週	4週	5週	場所 中体育室 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー	水曜日曜日	500円	15:00 ~ 16:00	•	2週	3週	4週	5週	場所 中体育室
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング	曜日 水曜日 曜日 月曜日 木曜日	500円 料金 600円	15:00 ~ 16:00	· 1週 ·	2週 : 2週 :	3週 :	4週 ・ 4週 ・	5週 5週 .	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア	曜日 水曜日 曜日 月曜日	500円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30	•	2週	3週	4週	5週	場所 中体育室 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス	曜日 水曜日 月曜日 木曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50	· 1週 ·	2週 · · · · · · · · ·	3週 :	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · · · · 25日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc)	曜日 水曜日 曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40	· 1週 · · ·	2週 · · · · · · · · · · · · ·	3週 · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · 5週 · · 5週 25日 28日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス	曜日 水曜日 月曜日 木曜日 木曜日 木曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40	1週 · · 1週 ·	2週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3週 :	4週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · · 5週 25日 28日 28日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z U M B A	曜日 水曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日 木曜日 土曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05	· 1週 · · ·	2週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3週 · · · ·	4週 · 4週 · · 18日 21日 21日 23日	5週 · · · · 5週 25日 28日 28日 30日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc)	曜日 水曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日 木曜日 木曜日 土曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50	· 1週 · · · · ·	2週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3週 · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · 5週 25日 28日 28日 30日 27日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z U M B A	曜日 水曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日 木曜日 土曜日	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05	1週 · · 1週 ·	2週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3週 · · · · ·	4週 · 4週 · · 18日 21日 21日 23日	5週 · · · · 5週 25日 28日 28日 30日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z U M B A	曜日 水曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日 土曜日 土曜日 水曜日	500円 料金 600円	時間 15:00 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20	· 1週 · · · · ·	2週 · 2週 · · 2週 4日 7日 7日 9日 6日 8日	3週 · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · 5週 25日 28日 28日 30日 27日 29日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z U M B A	曜日 水曜日 水曜日 月曜日 木曜日 月曜日 木曜日 月曜日 大曜日 月曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大	500円 料金 600円	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 11:20	· 1週 · · · · ·	2週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3週 · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · 5週 25日 28日 28日 30日 27日 29日 25日	場所 中体育室 場所 プール
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z UMBA フリーブログラム (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)	曜日 水曜日 月曜日 大曜日 月曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50	· 1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2週 · 2週 · 4日 7日 9日 6日 8日 4日 4日	3週 · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · 5週 25日 28日 30日 27日 29日 25日 25日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z UMBA フリーブログラム (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)	曜日 水曜日 水曜日 月曜日 月曜日 木曜日 月曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30	· 1週 · · · 2日 · · 1日 ·	2週 · 2週 · 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 4日 7日	3週 · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 · 5週 25日 28日 28日 30日 27日 29日 25日 25日 28日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ZUMBA フリーブログラム (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) ヨガ	曜日 水曜日 月曜日 月本曜日 月本曜日 日本曜曜日 大本曜日 大本曜日 大本曜日 大本曜日 大本曜日 大本曜日	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 時間 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 14:20 10:30 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20	· 1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2週 · 2週 · · 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 7日 6日	3週 · · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · 5週 25日 28日 28日 27日 29日 25日 25日 25日 25日 27日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ZUMBA 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) ヨガ	曜日 水曜日 月曜日 月曜日 木曜日 月曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大曜日 大	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 19:50 ~ 19:50 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 14:20 10:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 10:50	· 1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2週 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 7日 9日	3週 · · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 · · · 5週 25日 28日 28日 27日 29日 25日 25日 25日 25日 25日 25日 25日 25	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z UMBA 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) ヨガ ピラティス フラダンス	曜日 水曜日 月曜日 月曜日 月曜日 月曜日 大曜曜日 月曜曜日 月曜曜日 月曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜日	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 14:20 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 11:15 ~ 12:05	· 1週 · · · 1週 · · · · 2日 · · · 2日 · · ·	2週 ・ 2週 ・ 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 7日 6日 8日 6日 8日 6日 8日 6日	3週 · · · · · · · · · ·	4週 · · · · · 18日 21日 23日 20日 22日 18日 18日 21日 20日 22日 22日 22日 22日 22日 23日 20日 21日 20日 21日 21日 21日 21日 21日 22日 21日 21	5週 ・ 5週 25日 28日 28日 27日 25日 25日 25日 25日 27日 30日 27日 29日 27日 27日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) ZUMBA 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) ヨガ	曜日 水曜日 月本曜日 月本曜日 月曜日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 11:15 ~ 12:05 13:30 ~ 14:20 11:15 ~ 12:05 13:30 ~ 14:20	· 1週 · · · 1週 · · · · 2日 · · · 2日 · · ·	2週 ・ 2週 ・ 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 7日 6日 8日 6日 8日 6日 4日	3週 · · · · · · · · · ·	4週 · · · · · · · · · · · · ·	5週 ・ 5週 ・ 25日 28日 27日 25日 25日 25日 25日 27日 27日 27日 27日 27日 25日	場所 中体育室 場所 プール 場所
スポーツアワー キッズスポーツ スイミングアワー KSPA・ミズノアクア スイミング フィットネスアワー エアロビックダンス (やさしい、初級、etc) Z UMBA 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) ヨガ ピラティス フラダンス	曜日 水曜日 月曜日 月曜日 月曜日 月曜日 大曜曜日 月曜曜日 月曜曜日 月曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜曜日 八本曜日	500円 料金 600円 料金	時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30 19:00 ~ 19:50 18:50 ~ 19:40 19:50 ~ 20:40 11:15 ~ 12:05 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 14:20 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 11:15 ~ 12:05	· 1週 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2週 ・ 2週 ・ 2週 4日 7日 9日 6日 8日 4日 7日 6日 8日 6日 8日 6日 8日 6日	3週 · · · · · · · · ·	4週 · · · · · 18日 21日 23日 20日 22日 18日 18日 21日 20日 22日 22日 22日 22日 22日 23日 20日 21日 20日 21日 21日 21日 21日 21日 22日 21日 21	5週 ・ 5週 25日 28日 28日 27日 25日 25日 25日 25日 27日 30日 27日 29日 27日 27日	場所 中体育室 場所 プール 場所