

KSPA スポーツプログラム 9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。



	A								
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		10:30 11:30	4日	•	•	•	•	パークドーム12番コート
	月曜日		14:00 15:00	•	•	•	22日		パークドーム
テニス(初級)	木曜日	- 600円	14:00 ~ 15:00	4日	11日	•	•	•	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 15:00	3⊟	•	•	24日	•	11・12番コート
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	TYE	2,043		4,09	<u>اس</u> ر د	<i>-7</i> 50 171
	月曜日	300	10:30 ~ 11:20	•					
KSPA・ミズノアクア	木曜日	600円	10:30 ~ 12:20	•	•	•	•		プール
スイミング(初心・初級)	木曜日		13:30 ~ 14:30	•	•	•	•	•	
7	n33 ==	ursi 🛆	0+88	4 VE	- \E	- VIII	4 1000	= \E	18 =*
フィットネスアワー	水曜日	料金	時間	3日	2週	3週	4週	5週	場所
エアロビックダンス	木曜日		$ 11:30 \sim 12:20 $ $ 19:00 \sim 19:50 $	4日	10日	18日	24日		
(やさしいエアロ・初級エアロ)	金曜日		10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日		
REEJAM	月曜日		11:30 ~ 12:20	1日	8日	•	22日	29日	
ピラティス	月曜日		13:00 ~ 13:50	1日	8日	•	22日	29日	
 ズンバ	水曜日	600円	19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	•	スタジオ
	木曜日	0000	10:00 ~ 10:50	4日	11日	18日	25日	•	X92A
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	5日	12日	19日	26日	•	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	•	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	6日	13日	20日	27日	•	
	水曜日		10:30 ~ 11:20	3日	10日	17日	24日	•	
ヨガ	木曜日		$ 11:00 \sim 11:50 $	4日	11日	18日	25日		
 ヨガ 			11:00 ~ 11:50	<u>4⊟</u>	11日	18口	25口	•	
	木曜日		11:00 ~ 11:50	4日	11日	18□	25□		
_{ヨガ} 熊本県立総合体育館	木曜日		11:00 ~ 11:50	4日				1233	
	木曜日	料金	11:00 ~ 11:50 時間	1週				1233 5週	場所
熊本県立総合体育館	木曜日	料金 500円			TEL.	096-	<mark>356-</mark>		場所 中体育室
熊本県立総合体育館 スポーツアワー キッズスポーツ	木曜日 曜日 水曜日	500円	時間 15:00 ~ 16:00	1週 3日	TEL. 2週 10日	<mark>096-</mark> 3週 ·	<mark>356-</mark> 4週 ·	5週	中体育室
	木曜日 曜日 水曜日		時間 15:00 ~ 16:00	1週 3日 1週	TEL. 2週 10日	<mark>096-</mark> 3週 ·	356- 4週 · 4週	5週	
熊本県立総合体育館 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	木曜日 曜日 水曜日 月曜日	500円	時間 15:00 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00	1週 3日 1週 1日	TEL. 2週 10日	096- 3週 · 3週	356- 4週 · 4週 22日	5週 5週 29日	中体育室
	木曜日 曜日 水曜日	500円	時間 15:00 ~ 16:00	1週 3日 1週 1日	TEL. 2週 10日	096- 3週 · 3週	356- 4週 · 4週 22日	5週	中体育室 場所
熊本県立総合体育館 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	木曜日 曜日 水曜日 月曜日	500円	時間 15:00 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00	1週 3日 1週 1日	TEL. 2週 10日	096- 3週 · 3週	356- 4週 · 4週 22日	5週 5週 29日	中体育室 場所
熊本県立総合体育館 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	本曜日 曜日 水曜日 月曜日 木曜日	500円 料金 600円	時間 15:00 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30	1週 3日 1週 1日 5日	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日	096- 3週 · 3週 ·	356- 4週 · 4週 22日 26日	5週 ・ 5週 29日 ・	中体育室 場 所 プール
熊本県立総合体育館 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	本曜日 曜日 水曜日 月曜日 木曜日	500円 料金 600円	時間 15:00 ~ 16:00 時間 10:10 ~ 11:00 13:30 ~ 14:30	1週 3日 1週 1日 5日	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日	096- 3週 · 3週 ·	356- 4週 · 4週 22日 26日	5週 29日 · 5週	中体育室 場 所 プール
	本曜日 水曜日 月末曜日 月曜日	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	1週 3日 1週 1日 5日 1週	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週	096- 3週 · 3週 · 19日	356- 4週 · 4週 22日 26日 4週 22日	5週 29日 - 5週 29日 29日	中体育室 場 所 プール
熊本県立総合体育館 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	木曜日 水曜日 月木曜日 月木曜日 月本曜日 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	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	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 4日 6日	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日	096- 3週 · 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 20日	356- 4週 · 4週 22日 26日 4週 22日	5週 29日 - 5週 29日	中体育室 場 所 プール
	本曜日 水曜日 月本曜日 月本曜日 月本曜日 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	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	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 4日 6日 3日	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 11日 13日 10日	096- 3週 ・ 19日 ・ 18日 18日 20日 17日	356- 4週 · 4週 22日 26日 22日 25日 25日 27日 24日	5週 29日 · 5週 29日 ·	中体育室 場 所 プール
	本曜日 水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日日日日日日日日日	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 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日	7EL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 11日 13日 10日 12日	096- 3週 · 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 20日	356- 4週 · 4週 22日 26日 22日 25日 25日 27日 24日 26日	5週 29日	中体育室 場 所 プール
	本曜日 水 曜曜日 月本曜曜日 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	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 10:30 ~ 11:20	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日	TEL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日	096- 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 17日 17日	356- 4週 · 4週 22日 26日 25日 25日 27日 24日 26日 22日	5週 29日 · 5週 29日 · · · · ·	中体育室 場 所 プール
熊本県立総合体育館 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)	大曜水 曜 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 1日	7EL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 8日	096- 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 17日 17日 19日 ·	356- 4週 · 4週 22日 26日 25日 25日 25日 27日 24日 26日 22日 22日	5週 29日	中体育室 場 所 プール 場 所
	中	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 1日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日	7日 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日	096- 3週 ・ 19日 3週 ・ 18日 18日 20日 17日 19日 ・ ・	356- 4週 · 4週 22日 26日 25日 25日 27日 24日 26日 22日 22日 22日	5週 29日 ・・ 29日 ・・ ・・ ・・ 29日 29日 ・・・ ・・・ ・・・・・・・・・・	中体育室 場 所 プール
熊本県立総合体育館 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)	木曜日 水曜日 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 4日 4日 4日 3日 5日 1日 3日 5日	7月 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 8日 11日 11日	096- 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 20日 17日 19日 · ·	356- 4週 · 4週 22日 26日 25日 25日 27日 24日 26日 22日 22日 22日 22日	5週 29日 · 5週 29日 · · · · ·	中体育室 場 所 プール 場 所
熊本県立総合体育館 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 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	中	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 1日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日	7日 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 11日 11日 11日 11日 11日 11日	096- 3週 ・ 19日 3週 ・ 18日 18日 20日 17日 19日 ・ ・	356- 4週 · 4週 22日 26日 25日 25日 27日 24日 26日 22日 22日 22日	5週 29日 ・・ 29日 ・・ ・・ ・・ 29日 ・・・ ・・・ ・・・ ・・・・・・・・・・	中体育室 場 所 プール 場 所
熊本県立総合体育館 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)	木曜日 日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 19:50	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日	7EL. 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 10日 13日	096- 3週 ・ 19日 3週 ・ 18日 18日 17日 19日 ・ ・ 18日 17日 19日 ・ 18日 17日 19日	356- 4週 · · 4週 22日 26日 25日 25日 25日 24日 26日 22日 22日 22日 22日	5週 29日 ・・ 29日 ・・ ・・ ・・ 29日 ・・・ ・・・ ・・・ ・・・・ ・	中体育室 場 所 プール 場 所
熊本県立総合体育館 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・バーベリトレーニング・etc) ヨガ ピラティス フラダンス フラダンス	木 曜水 曜月木 曜月木木土水金月月木水土水金水田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日日日日日日日日日	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 11:15 ~ 12:05	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 1日 4日 4日 3日 5日 1日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日	17日 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 10日	096- 3週 ・ 19日 3週 ・ 18日 18日 17日 19日 ・ ・ 18日 17日 17日 17日 17日 17日 17日	356- 4週 · · 4週 22日 26日 25日 27日 24日 22日 22日 22日 22日 22日 22日 22日 24日 24	5週 29日 ・・ 29日 ・・ ・・ ・・ 29日 ・・・ ・・ ・・ ・・・ ・・・ ・・・・・・・・・・	中体育室 場 所 プール 場 所
	木 曜水 曜月木 曜月木 十八十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 11:20 20:00 ~ 20:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 10:00 ~ 10:50 13:30 ~ 14:20 10:30 ~ 10:20 11:15 ~ 12:05 13:30 ~ 14:20 13:30 ~ 14:20	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 5日 1日 4日 4日 4日 3日 5日 1日 4日 4日 4日 4日 4日 5日 1日 1日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日 4日	2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 10日 12日 8日 11日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 13日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10日 10	096- 3週 · 19日 3週 · 18日 18日 17日 19日 · 18日 17日 17日 17日 17日	356- 4週 · · 4週 22日 26日 25日 25日 24日 26日 22日 25日 24日 24日 24日 24日 24日 24日 24日 24日	5週 29日 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中体育室 場 所 プール 場 所
熊本県立総合体育館 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・バーベリトレーニング・etc) ヨガ ピラティス フラダンス フラダンス	木 曜水 曜月木 曜月木木土水金月月木水土水金水田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日日日日日日日日日	500円 料金 600円 料金	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 10:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 13:30 ~ 14:20 19:00 ~ 19:50 11:15 ~ 12:05	1週 3日 1日 5日 1日 4日 4日 6日 3日 1日 4日 4日 3日 5日 1日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 1日 3日 5日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日 7日	17日 2週 10日 2週 8日 12日 2週 8日 11日 11日 13日 10日 12日 8日 11日 10日	096- 3週 ・ 19日 3週 ・ 18日 18日 17日 19日 ・ ・ 18日 17日 17日 17日 17日 17日	356- 4週 · · 4週 22日 26日 25日 25日 24日 22日 22日 22日 22日 24日 24日 24日 24日 24	5週 29日 ・・ 5週 29日 ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・	中体育室 場 所 プール 場 所