

# パークドーム熊本



## KSPA MIZUNO スポーツプログラム

KSPA・MIZUNOスポーツプログラムは、どなたでもすぐにスタートできるスポーツプログラムです。

1回600円で参加できます。 お気軽にどうぞ。

★回数券・・・6,000円(10回料金で11回分)

★スポーツプログラム会員・・・4,500円(1日から末日まで利用可)



スポーツの秋を満喫しませんか？

苦手克服や新たな挑戦のきっかけに

お友達を誘って、色々な教室にチャレンジしてみましょ！



今月の祝日 11月3日(月)・・・文化の日 11月23日(日)・・・勤労感謝の日 11月24日(月)・・・振替休日

### 【 テニス教室 】 ★ボール出しを中心とした基本を身につけるテニス教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
木	10:30~11:30	12番コート	・	・	・	・	27日	初心者	10名	600円
月	14:00~15:00	11・12番コート	・	・	・	17日	・	初級者	20名	
木			・	・	13日	・	27日			

### 【 テニスクラブ 】 ★ダブルスのゲームが中心で、お一人でも参加できます。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:00~15:00	11・12番コート	・	5日	12日	19日	26日	初級者	20名	600円

### 【 KSPA・ミズノアクア 】 ★水の特性を利用した、プールならではの有酸素プログラムです。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	10:30~11:20	パークドーム プール	当面の間お休みです					初心・初級者	20名	600円
木										

### 【 スイミング教室 】 ★水慣れから始まり、クロールの基本を学んでいく教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
木	13:30~14:30	パークドームプール	当面の間お休みです					初心・初級者	各10名	600円

### 【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい手帳所持)の泳法指導です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:30~14:30	パークドームプール	当面の間お休みです					身体の不自由な方	10名	300円

# 参加料金は、スタジオプログラム1回600円です。

※ 室内シューズが必要な教室は  のマークが付いています。



週	月	火	水	木	金	土
1週						1 ピラティス 10:30~11:20
2週	3 文化の日	4 休館日	5 ヨガ 10:30~11:20 初級エアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	6 ZUMBA  10:00~10:50 ヨガ 11:00~11:50 初級エアロ  19:00~19:50	7 初級エアロ  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 THE筋トレ!!!  13:30~14:20	8 初級エアロ  10:30~11:20
3週	10 REEJAM  11:30~12:20 ピラティス 13:00~13:50	11 休館日	12 ヨガ 10:30~11:20 初級エアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	13 ZUMBA  10:00~10:50 ヨガ 11:00~11:50 初級エアロ  19:00~19:50	14 初級エアロ  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 eストレッチ 13:30~14:20	15 ヨガ 10:30~11:20
4週	17 REEJAM  11:30~12:20 ピラティス 13:00~13:50	18 休館日	19 ヨガ 10:30~11:20 初級エアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	20 ZUMBA  10:00~10:50 ヨガ 11:00~11:50 初級エアロ  19:00~19:50	21 初級エアロ  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 ララサ-キットライト  13:30~14:20	22 ZUMBA  10:30~11:20
5週	24 勤労感謝の日 振替休日	25 休館日	26 ヨガ 10:30~11:20 初級エアロ  11:30~12:20 ZUMBA  19:00~19:50	27 ZUMBA  10:00~10:50 ヨガ 11:00~11:50 初級エアロ  19:00~19:50	28 初級エアロ  10:00~10:50 フラダンス 11:00~11:50 体幹トレーニング  13:30~14:20	29 REEJAM  10:30~11:20

※教室の表記時間は、準備・片づけを含めた時間となっております。(表も同様)

## 【プログラム内容】

プログラム	定員	難易度	内容
やさしいエアロ	30名	★	初心者の方を対象に簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
初級エアロ		★★	基本的なステップを中心にアレンジして行うプログラム
ZUMBA	33名	★★	ラテン音楽のステップと様々なダンスを融合させて行なう運動プログラム
フラダンス	30名	★	ハワイで生まれた民族舞踏で、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かすプログラム
フリープログラム(金曜日)	20名	★	体力に自信のない方やこれから運動を始める方でも楽しめるプログラム
フリープログラム(土曜日)	30名	★★	各週によってメニューが変わります。(エアロ・ズンバ・ヨガ等)
ヨガ	25名	★	無理なく身体を動かし、心と身体のバランスを整えるプログラム
ピラティス		★	体の奥深くにある筋肉(インナーマッスル)特に体の芯(コア)となる筋肉を鍛えるプログラム
REEJAM	30名	★★	リズムカルな音楽にエアロビクスやヒップホップの基本的なステップを組み合わせたダンスエクササイズ