



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	・	11日	18日	・	・	パークドーム12番コート
テニス（初級）	月曜日		14:00	15:00	1日	8日	15日	22日	・	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00	15:00	・	11日	18日	・	・	
テニスクラブ（初心・初級）	水曜日		13:00	15:00	3日	10日	17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	・	・	・	・	・	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	3日	10日	17日	・	・	スタジオ
	木曜日		19:00	19:50	4日	11日	18日	・	・	
	金曜日		10:00	10:50	5日	12日	19日	・	・	
REEJAM	月曜日		11:30	12:20	1日	8日	15日	22日	・	
ピラティス	月曜日		13:00	13:50	1日	8日	15日	22日	・	
ズンバ	水曜日		19:00	19:50	3日	10日	17日	・	・	
	木曜日		10:00	10:50	4日	11日	18日	・	・	
フラダンス	金曜日		11:00	11:50	5日	12日	19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	・	・	
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	・	・	
ヨガ	水曜日		10:30	11:20	3日	10日	17日	・	・	
	木曜日		11:00	11:50	4日	11日	18日	・	・	

12月15日（月）～20日（土）はスポーツプログラム無料&紹介キャンペーン期間となります。

12月24日（水）～1月5日（月）は年末年始休館となります。

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	3日	・	17日	・	・	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	1日	8日	15日	22日	・	プール
スイミング	木曜日		13:30	14:30	5日	12日	19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	1日	8日	15日	22日	・	トレーニング室
	木曜日		18:50	19:40	4日	11日	18日	・	・	
ZUMBA	木曜日		19:50	20:40	4日	11日	18日	・	・	
	土曜日		11:15	12:05	6日	13日	20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	3日	10日	17日	・	・	
	金曜日		13:30	14:20	5日	12日	19日	・	・	
ヨガ	月曜日		10:30	11:20	1日	8日	15日	22日	・	
	月曜日		20:00	20:50	1日	8日	15日	22日	・	
	木曜日		13:30	14:20	4日	11日	18日	・	・	
	水曜日		19:00	19:50	3日	10日	17日	・	・	
	土曜日		10:00	10:50	6日	13日	20日	・	・	
ピラティス	水曜日		13:30	14:20	3日	10日	17日	・	・	
	金曜日		9:30	10:20	5日	12日	19日	・	・	
フラダンス	水曜日		11:15	12:05	3日	10日	17日	・	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日		13:30	14:20	1日	8日	15日	22日	・	
自給自足体操	木曜日		9:30	10:20	4日	11日	18日	・	・	
	金曜日		10:45	11:35	5日	12日	19日	・	・	

12月15日（月）～20日（土）はスポーツプログラム無料&紹介キャンペーン期間となります。

12月24日（水）～1月5日（月）は年末年始休館となります。