



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
テニスクラブ（初心・初級）	木曜日		14:00	~ 15:00	・	11日	18日	・	・	11・12番コート
	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	・	・	・	・	・	
スイミング（初心・初級）	木曜日		10:30	~ 12:20	・	・	・	・	・	
	木曜日		13:30	~ 14:30	・	・	・	・	・	

フィットネスマニア	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		11:30	~ 12:20	1日	8日	15日	22日	・	
	ピラティス		13:00	~ 13:50	1日	8日	15日	22日	・	
	ズンバ		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		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)		13:30	~ 14:20	5日	12日	19日	・	・	
	フリープログラム(エアロ、ヨガetc)		10:30	~ 11:20	6日	13日	20日	・	・	
	ヨガ		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
	木曜日		13:30	~ 14:30	5日	12日	19日	・	・	

フィットネスマニア	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		19:50	~ 20:40	4日	11日	18日	・	・	
	土曜日		11:15	~ 12:05	6日	13日	20日	・	・	
	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	・	・	
	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	・	・	
ヨガ	月曜日	600円	13:30	~ 14:20	3日	10日	17日	・	・	トレーニング室
	木曜日		9:30	~ 10:20	5日	12日	19日	・	・	
	水曜日		11:15	~ 12:05	3日	10日	17日	・	・	
	金曜日		13:30	~ 14:20	1日	8日	15日	22日	・	
ピラティス	水曜日	600円	9:30	~ 10:20	5日	12日	19日	・	・	トレーニング室
	金曜日		11:15	~ 12:05	3日	10日	17日	・	・	
	月曜日		13:30	~ 14:20	1日	8日	15日	22日	・	
筋トレ&ポールストレッチ	水曜日	600円	9:30	~ 10:20	4日	11日	18日	・	・	トレーニング室
	月曜日		11:15	~ 12:05	3日	10日	17日	・	・	
	木曜日		13:30	~ 14:20	1日	8日	15日	22日	・	
自給自足体操	木曜日	600円	9:30	~ 10:20	4日	11日	18日	・	・	トレーニング室
	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。