



スポーツプログラム 1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。



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	・	8日	15日	22日	・	パークドーム12番コート
テニス（初級）	月曜日		14:00	~ 15:00	・	・	・	19日	26日	パークドーム
テニスクラブ（初心・初級）	木曜日		14:00	~ 15:00	・	8日	15日	22日	・	11・12番コート
	水曜日		13:00	~ 15:00	・	7日	14日	21日	28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		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	・	7日	14日	21日	28日	スタジオ
	木曜日		19:00	~ 19:50	・	8日	15日	22日	29日	
	金曜日		10:00	~ 10:50	・	9日	16日	23日	30日	
	REEJAM		11:30	~ 12:20	・	・	・	19日	26日	
	ピラティス		13:00	~ 13:50	・	・	・	19日	26日	
	ズンバ		19:00	~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日		10:00	~ 10:50	・	8日	15日	22日	29日	
	フラダンス		11:00	~ 11:50	・	9日	16日	23日	30日	
	フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)		13:30	~ 14:20	・	9日	16日	23日	30日	
	フリープログラム(エアロ、ヨガetc)		10:30	~ 11:20	・	10日	17日	24日	31日	
	ヨガ		10:30	~ 11:20	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日		11:00	~ 11:50	・	8日	15日	22日	29日	

12月24日（水）～1月5日（月）はスポーツプログラム年末年始お休み期間となります。

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		・	7日	14日	21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	・	・	・	19日	26日	プール
	木曜日		13:30	~ 14:30	・	9日	16日	23日	30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	・	・	・	19日	26日	トレーニング室
	木曜日		18:50	~ 19:40	・	8日	15日	22日	29日	
	木曜日		19:50	~ 20:40	・	8日	15日	22日	29日	
	土曜日		11:15	~ 12:05	・	10日	17日	24日	31日	
	水曜日		10:00	~ 10:50	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日		13:30	~ 14:20	・	9日	16日	23日	30日	
	月曜日		10:30	~ 11:20	・	・	・	19日	26日	
	月曜日		20:00	~ 20:50	・	・	・	19日	26日	
	木曜日		13:30	~ 14:20	・	8日	15日	22日	29日	
	水曜日		19:00	~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
ヨガ	木曜日	600円	10:00	~ 10:50	・	10日	17日	24日	31日	
	木曜日		13:30	~ 14:20	・	9日	16日	23日	30日	
	月曜日		10:30	~ 11:20	・	・	・	19日	26日	
	月曜日		20:00	~ 20:50	・	・	・	19日	26日	
	木曜日		13:30	~ 14:20	・	8日	15日	22日	29日	
ピラティス	水曜日	600円	19:00	~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日		13:30	~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
	月曜日		9:30	~ 10:20	・	9日	16日	23日	30日	
	木曜日		11:15	~ 12:05	・	7日	14日	21日	28日	
筋トレ＆ポールストレッチ	月曜日	600円	13:30	~ 14:20	・	・	・	19日	26日	
	木曜日		9:30	~ 10:20	・	8日	15日	22日	29日	
	金曜日		10:45	~ 11:35	・	9日	16日	23日	30日	

12月24日（水）～1月5日（月）はスポーツプログラム年末年始お休み期間となります。

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ