

## 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)

【お知らせ】

## 「鬼は外、福は内」



厄除けを終えたら、新たな気持ちで  
心も身体も鍛えてみませんか?

ぜひスポーツプログラムにご参加ください!



今月の祝日 2月11日(水)…建国記念日 2月23日(月)…天皇誕生日

## 【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	5日	12日	19日	26日	・	初心者	10名	600円	
月	14:00~15:00	11・12番コート	2日	9日	16日	・	・	初級者	20名		
木			5日	12日	19日	26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	4日	・	18日	25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 木	10:30~11:20	パークドーム プール						初心・初級者	20名	600円

## 【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						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						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						
2週	2	3	4	5	6	7
	REEJAM 		休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 	やさしいエアロ 
	11:30~12:20			やさしいエアロ 	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50
3週	ピラティス 13:00~13:50			ZUMBA 	初級エアロ 	リズミックパンチ 
	19:00~19:50			19:00~19:50	19:00~19:50	13:30~14:20
	REEJAM 		休館日	11	ZUMBA 	初級エアロ 
4週	11:30~12:20				10:00~10:50	10:00~10:50
	ピラティス 13:00~13:50				ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50
	19:00~19:50				初級エアロ 	ラララサ-キットライト 
5週	16	17	18	19	20	21
	REEJAM 		休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 	初級エアロ 
	11:30~12:20			初級エアロ 	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50
天皇誕生日	ピラティス 13:00~13:50			ZUMBA 	初級エアロ 	健康体操 13:30~14:20
	19:00~19:50			19:00~19:50	19:00~19:50	
	23	24	25	26	27	28
天皇誕生日			休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 	初級エアロ 
				初級エアロ 	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50
				ZUMBA 	初級エアロ 	体幹トレーニング 
				19:00~19:50	19:00~19:50	13:30~14:20

※ 教室の表記時間は、準備・片付けを含めた時間となっております。(表も同様)

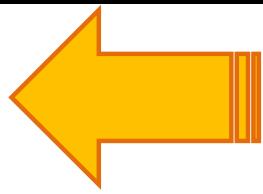
※ 教室の受付は開始時刻の15分前からとなっております。

※ 教室欄に★マークがついてる教室につきましては整理券が必要となります。

整理券は教室開始30分前よりトレーニング室にて配布します。

## 【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踊で、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	♥ ♥	リズミ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



パークドームの色々な情報はこちら  
インスタグラムで配信中！！！