

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)

季節の変わり目…体調の変化が多くなるころですが
身体を動かしてリフレッシュしてみませんか？

テニス・スタジオプログラムのいろんな教室にチャレンジしてみましょう！



今月の祝日 3月20日(金)…春分の日

【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	2週	3週	4週	5週	6週	対 象	定 員	料 金	
木	10:30~11:30	12番コート	5日	12日	19日	・	・	初心者	10名	600円	
月	14:00~15:00	11・12番コート	2日	・	16日	23日	30日	初級者	20名		
木			5日	12日	19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	2週	3週	4週	5週	6週	対 象	定 員	料 金
水	13:00~15:00	11・12番コート	4日	11日	18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	2週	3週	4週	5週	6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	2週	3週	4週	5週	6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	2週	3週	4週	5週	6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
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 	ピラティス 10:30~11:20
	11:30~12:20		やさしいエアロ 	ヨガ 11:30~12:20	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 	eストレッチ 13:30~14:20	
	13:00~13:50	9	10	11	12	13
	REEJAM 	休館日	ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 	初級エアロ 	初級エアロ 
4週	11:30~12:20		初級エアロ 	ヨガ 11:30~12:20	フラダンス 11:00~11:50	10:30~11:20
	ピラティス 13:00~13:50		ZUMBA 	初級エアロ 	健康体操 19:00~19:50	
	13:00~13:50	16	17	18	19	20
5週	REEJAM 	休館日	ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 		春分の日
	11:30~12:20		初級エアロ 	ヨガ 11:30~12:20	11:00~11:50	
	ピラティス 13:00~13:50		ZUMBA 	初級エアロ 	19:00~19:50	
6週	23	24	25	26	27	28
	REEJAM 	休館日	ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA 	初級エアロ 	ZUMBA 
	11:30~12:20		初級エアロ 	ヨガ 11:30~12:20	フラダンス 11:00~11:50	10:30~11:20
	ピラティス 13:00~13:50		ZUMBA 	初級エアロ 	ラララサ-キットライト 	
30	19:00~19:50	31	 			
	REEJAM 	休館日	11:30~12:20			
	ピラティス 13:00~13:50					

※ 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)

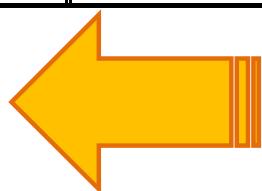
※ 教室の受付は開始時刻の15分前からとなっております。

※ 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れら
インスタグラムで配信中！！！