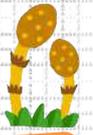


熊本県民総合運動公園

パークドーム熊本



4月



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】

※ 4/1(水)～4/7(火)の期間、教室はお休みになります。
4/8(水)から再開します。



☆三今月の祝日 4月29日(水)・・・昭和の日

【 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	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	・	9日	・	・	・	初心者	10名	600円
月	14:00～15:00	11・12番コート	・	・	13日	20日	・	初級者	20名	
木			・	9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	・	8日	15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	10:30～11:20	パークドーム プール	当面の間お休みです					初心・初級者	20名	600円
木										

【 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	当面の間お休みです					初心・初級者	各10名	600円

【 ハートフルスイミング 】

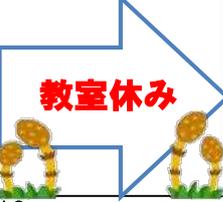
★身体の不自由な方(身体障がい手帳所持)の泳法指導です。

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	当面の間お休みです					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。

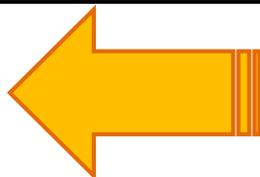


週	月	火	水	木	金	土	
1週			1	2	3	4	
 <p>4/1(水)~4/7(火)の期間、教室はお休みになります。 4/8(水)から再開します。</p>  							
2週	6	7	8	9	10	11	
		休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA  10:00~10:50	やさしいエアロ  10:00~10:50	ピラティス 10:30~11:20	
			やさしいエアロ  11:30~12:20	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50		
			ZUMBA  19:00~19:50	初級エアロ  19:00~19:50	eストレッチ 13:30~14:20		
3週	13	14	15	16	17	18	
REEJAM  11:30~12:20 ピラティス 13:00~13:50		休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA  10:00~10:50	初級エアロ  10:00~10:50	ZUMBA  10:30~11:20	
			初級エアロ  11:30~12:20	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50		
			ZUMBA  19:00~19:50	初級エアロ  19:00~19:50	体幹トレーニング  13:30~14:20		
4週	20	21	22	23	24	25	
REEJAM  11:30~12:20 ピラティス 13:00~13:50		休館日	★ ヨガ 10:30~11:20	ZUMBA  10:00~10:50	初級エアロ  10:00~10:50	ヨガ 10:30~11:20	
			初級エアロ  11:30~12:20	ヨガ 11:00~11:50	フラダンス 11:00~11:50		
			ZUMBA  19:00~19:50	初級エアロ  19:00~19:50	健康体操 13:30~14:20		
5週	27	28	29	30			
REEJAM  11:30~12:20 ピラティス 13:00~13:50		休館日					ZUMBA  10:00~10:50
			ヨガ 11:00~11:50				
			初級エアロ  19:00~19:50				

- ※ 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)	25~33名	♡♡	各週によってメニューが変わります。(エアロ・ズンバ・ヨガ等で定員人数も変わります。)
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	♡♡	リズム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!!!