




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	・	・	・	パークドーム12番コート
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	8日	15日	・	・	パークドーム 11・12番コート
	木曜日		14:00 ~ 15:00	・	11日	・	・	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	3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	木曜日	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	・	・	・	・	・	
	木曜日		10:30 ~ 12:20	・	・	・	・	・	
スイミング (初心・初級)	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	3日	10日	17日	24日	・	スタジオ (多目的室)
	木曜日		19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日		10:00 ~ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
REEJAM	月曜日		11:30 ~ 12:20	1日	8日	15日	22日	29日	
ピラティス	月曜日		13:00 ~ 13:50	1日	8日	15日	22日	29日	
ズンバ	水曜日		19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	・	
	木曜日		10:00 ~ 10:50	4日	11日	18日	25日	・	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	6日	13日	20日	・	・	
ヨガ	水曜日	10:30 ~ 11:20	3日	10日	17日	24日	・		
	木曜日	11:00 ~ 11:50	4日	11日	18日	25日	・		

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	・	10日	・	24日	・	中体育室
テニスサークル	木曜日	500円	10:00 ~ 12:00	4日	11日	・	25日	・	大体育室

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 スイミング	月曜日	600円	10:10 ~ 11:00	1日	・	15日	・	29日	プール
	木曜日		13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25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	18:50 ~ 19:40	1日	8日	15日	22日	29日	トレーニング室
	木曜日		18:50 ~ 19:40	4日	11日	18日	25日	・	
ZUMBA	木曜日		19:50 ~ 20:40	4日	11日	18日	25日	・	
	土曜日		11:05 ~ 11:55	6日	13日	20日	27日	・	
フリープログラム (eストレッチ・ララサーキット・バーベルトレーニング・etc)	水曜日		10:00 ~ 10:50	3日	10日	17日	24日	・	
	金曜日		13:30 ~ 14:20	5日	12日	19日	26日	・	
ヨガ	月曜日		10:30 ~ 11:20	1日	8日	15日	22日	29日	
	月曜日		19:50 ~ 20:40	1日	8日	15日	22日	29日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	4日	11日	18日	25日	・	
	水曜日		19:00 ~ 19:50	3日	10日	17日	24日	・	
	土曜日		10:00 ~ 10:50	6日	13日	20日	27日	・	
	水曜日		13:30 ~ 14:20	3日	10日	17日	24日	・	
ピラティス	金曜日		9:30 ~ 10:20	5日	12日	19日	26日	・	
フラダンス	水曜日		11:05 ~ 11:55	3日	10日	17日	24日	・	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日		13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
自給自足体操	木曜日		9:30 ~ 10:20	4日	11日	18日	25日	・	
	金曜日	10:45 ~ 11:35	5日	12日	19日	26日	・		