

熊本県民総合運動公園

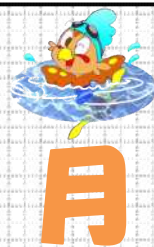
パークドーム熊本

KSPA



スポーツプログラム

7月



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】

熱中症対策の為、7月の「テニス教室・テニスクラブ」の
開始時刻が「9:00～」に変更になっています。



★今月の祝日 20日(月)・・・海の日★

【 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	9:00～10:00	12番コート	・	・	16日	・	30日	初心者	10名	600円
月	9:00～10:00	11・12番コート	・	6日	13日	・	・	初級者	20名	
木			熱中症対策の為、お休みになります。							

【 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	9:00～11:00	11・12番コート	1日	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。

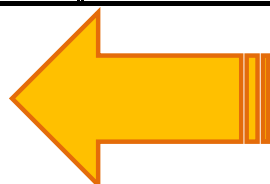
曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
水	13:30～14:30	パークドームプール	当面の間お休みです					身体の不自由な方	10名	300円

週	月	火	水	木	金	土
1週			1 ★ ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	2 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	3 やさしいエアロ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 THE筋トレ!!!  13:30～14:20	4 ピラティス 10:30～11:20
2週	6 REEJAM  11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	7 休館日	8 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	9 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	10 初級エアロ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 ララサ-キットライト  13:30～14:20	11 初級エアロ  10:30～11:20
3週	13 REEJAM  11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	14 休館日	15 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	16 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	17 初級エアロ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 eストレッチ 13:30～14:20	18 ヨガ 10:30～11:20
4週	20 	21 休館日	22 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	23 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	24 初級エアロ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 体幹トレーニング  13:30～14:20	25 ZUMBA  10:30～11:20
5週	27 REEJAM  11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	28 休館日	29 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ  11:30～12:20 ZUMBA  19:00～19:50	30 ZUMBA  10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ  19:00～19:50	31 初級エアロ  10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 健康体操 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。
 ※ 室内シューズが必要な教室は  のマークが付いています。

【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!!!