



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	1日	8日	・	22日	・	メインテニスコート Dコート
テニス (初級)	月曜日		14:00 ~ 15:00	・	・	・	19日	26日	
	木曜日		14:00 ~ 15:00	1日	8日	・	22日	・	
テニスクラブ (初心・初級)	水曜日		13:00 ~ 15:00	・	7日	・	21日	28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	・	7日	14日	21日	28日	パークドーム プール
KSPA・ミズノアクア	月曜日	600円	10:30 ~ 11:20	・	5日	・	19日	・	
	木曜日		10:30 ~ 12:20	1日	・	15日	・	29日	
スイミング (初心・初級)	木曜日		13:30 ~ 14:30	1日	8日	15日	22日	29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 (やさしいエアロ・初級エアロ)	水曜日	600円	11:30 ~ 12:20	・	7日	14日	21日	28日	パークドーム スタジオ (多目的室)
	木曜日		19:00 ~ 19:50	1日	8日	15日	22日	29日	
	金曜日		10:00 ~ 10:50	2日	9日	16日	23日	30日	
REEJAM	月曜日		11:30 ~ 12:20	・	5日	・	19日	26日	
ピラティス	月曜日		13:00 ~ 13:50	・	5日	・	19日	26日	
ズンバ	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日		10:00 ~ 10:50	1日	8日	15日	22日	29日	
フラダンス	金曜日		11:00 ~ 11:50	2日	9日	16日	23日	30日	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30 ~ 14:20	2日	9日	16日	23日	30日	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ~ 11:20	3日	10日	17日	24日	31日	
ヨガ	水曜日		10:30 ~ 11:20	・	7日	14日	21日	28日	
	木曜日		11:00 ~ 11:50	1日	8日	15日	22日	29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	・	7日	14日	21日	・	中体育室※7日のみプール
テニス サークル	木曜日	500円	10:00 ~ 12:00	・	8日	・	22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	月曜日	600円	10:10 ~ 11:00	・	5日	・	19日	・	プール
スイミング	木曜日		13:30 ~ 14:30	1日	8日	15日	22日	29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	・	5日	・	19日	26日	トレーニング室 (元気体力測定室)
	木曜日		18:50 ~ 19:40	1日	8日	15日	22日	29日	
ZUMBA	木曜日		19:50 ~ 20:40	1日	8日	15日	22日	29日	
	土曜日		11:05 ~ 11:55	3日	10日	17日	24日	31日	
フリープログラム (eストレッチ・ララササーキット・バーベルトレーニング・etc)	水曜日		10:00 ~ 10:50	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日		13:30 ~ 14:20	2日	9日	16日	23日	30日	
ヨガ	月曜日		10:30 ~ 11:20	・	5日	・	19日	26日	
	月曜日		19:50 ~ 20:40	・	5日	・	19日	26日	
	木曜日		13:30 ~ 14:20	1日	8日	15日	22日	29日	
	水曜日		19:00 ~ 19:50	・	7日	14日	21日	28日	
	土曜日		10:00 ~ 10:50	3日	10日	17日	24日	31日	
ピラティス	水曜日		13:30 ~ 14:20	・	7日	14日	21日	28日	
	金曜日		9:30 ~ 10:20	2日	9日	16日	23日	30日	
フラダンス	水曜日		11:05 ~ 11:55	・	7日	14日	21日	28日	
筋トレ&ポールストレッチ	月曜日		13:30 ~ 14:20	・	5日	・	19日	26日	
自給自足体操	木曜日		9:30 ~ 10:20	1日	8日	15日	22日	29日	
	金曜日		10:45 ~ 11:35	2日	9日	16日	23日	30日	