

KSPA スポーツプログラム

好きなスポーツプログラムを、いつでも誰もが参加出来る、通年型スポーツ教室です。

令和 8 年度

熊本県立総合体育館



月	水	木	金	土
KSPA・ミスノアケア (隔週) 10:10~11:00 600円	フリープログラム 10:00~10:50 600円	自給自足体操 9:30~10:20 600円	ピラティス 9:30~10:20 600円	ヨガ 10:00~10:50 600円
ヨガ 10:30~11:20 600円	フラダンス 11:05~11:55 600円	テニスサークル 10:00~12:00 500円	自給自足体操 10:45~11:35 600円	ZUMBA 11:05~11:55 600円
筋トレ & ボールストレッチ 13:30~14:20 600円	ピラティス 13:30~14:20 600円	スイミング (初心・初級) 13:30~14:30 600円	フリープログラム 13:30~14:20 600円	
エアロビックダンス 18:50~19:40 600円	キッズスポーツ 15:00~16:00 500円	ヨガ 13:30~14:20 600円		
ヨガ 19:50~20:40 600円	ヨガ 19:00~19:50 600円	エアロビックダンス 18:50~19:40 600円		
		ZUMBA 19:50~20:40 600円		



◆キッズスポーツの対象年齢は、3歳から就学前幼児です。
その他のスポーツプログラムの対象年齢は、高校生以上です。

 スタジオプログラム
 プールプログラム
 キッズ・テニスプログラム

〔お問い合わせ〕

熊本県立総合体育館

TEL. 096-356-1233