KSPA MIZUNO スポーツプログラム１１月



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	・	12日	19日	26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	・	9日	16日	・	30日	
	木曜日		14:00 ～ 15:00	・	12日	19日	26日	・	
テニスクラブ（初心・初級）	水曜日		13:00 ～ 15:00	4日	11日	18日	25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	4日	11日	18日	25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	2日	・	16日	・	30日	
	木曜日		10:30 ～ 11:20	・	12日	・	26日	・	
スイミング（初心・初級）	木曜日		13:30 ～ 14:30	5日	12日	19日	26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	4日	11日	18日	25日	・	パークドーム スタジオ (多目的室)
	木曜日		19:00 ～ 19:50	5日	12日	19日	26日	・	
	金曜日		10:00 ～ 10:50	6日	13日	20日	27日	・	
REEJAM	月曜日		11:30 ～ 12:20	2日	9日	16日	・	30日	
ピラティス	月曜日		13:00 ～ 13:50	2日	9日	16日	・	30日	
ズンバ	水曜日		19:00 ～ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日		10:00 ～ 10:50	5日	12日	19日	26日	・	
フラダンス	金曜日		11:00 ～ 11:50	6日	13日	20日	27日	・	
フリープログラム(ストレッチ・体幹etc)	金曜日		13:30 ～ 14:20	6日	13日	20日	27日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日		10:30 ～ 11:20	7日	14日	21日	28日	・	
ヨガ	水曜日		10:30 ～ 11:20	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日		11:00 ～ 11:50	5日	12日	19日	26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	4日	・	18日	25日	・	中体育室
テニスサークル	木曜日	500円	10:00 ～ 12:00	・	・	19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	2日	・	・	・	30日	プール
スイミング	木曜日		13:30 ～ 14:30	・	・	19日	26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	2日	・	・	・	30日	トレーニング室 (元気体力測定室)
	木曜日		18:50 ～ 19:40	・	・	19日	26日	・	
ＺＵＭＢＡ	木曜日		19:50 ～ 20:40	・	・	19日	26日	・	
	土曜日		11:05 ～ 11:55	・	・	21日	28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	4日	・	18日	25日	・	
	金曜日		13:30 ～ 14:20	・	・	20日	27日	・	
ヨガ	月曜日		10:30 ～ 11:20	2日	・	・	・	30日	
	月曜日		19:50 ～ 20:40	2日	・	・	・	30日	
	木曜日		13:30 ～ 14:20	・	・	19日	26日	・	
	水曜日		19:00 ～ 19:50	4日	・	18日	25日	・	
	土曜日		10:00 ～ 10:50	・	・	21日	28日	・	
ピラティス	水曜日		13:30 ～ 14:20	4日	・	18日	25日	・	
	金曜日		9:30 ～ 10:20	・	・	20日	27日	・	
フラダンス	水曜日		11:05 ～ 11:55	4日	・	18日	25日	・	
筋トレ＆ポールストレッチ	月曜日		13:30 ～ 14:20	2日	・	・	・	30日	
自給自足体操	木曜日		9:30 ～ 10:20	・	・	19日	26日	・	
	金曜日		10:45 ～ 11:35	・	・	20日	27日	・	

11月25日～11月30日はスポーツプログラムを無料で体験いただけます