熊本県民総合運動公園

パークドーム熊本 12月 スポーツプログラム

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】

※　テニス教室・テニスクラブは、メインテニスD7・D8コートで行っています。
受付はコートにて行いますが、券売機はございません。

※　現金または既に購入済みの回数券のみご利用できますのでご了承下さい。
雨の場合中止になります。教室開始2時間前までに開催の判断を行います。

※　お電話でお問い合わせください。（ドーム：096-388-2180　メインテニスコート：096-389-2870　）

※　**年内の教室は、12月26日（土）までになります。**
再開は、年明けの1月6日（水）からになります。

【　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	10:30～11:30	メインD8コート	3日	10日	・	24日	・	初心者	10名	600円
月	14:00～15:00	メイン D7・D8コート	・	・	・	・	・	初級者	20名	
木			3日	10日	・	24日	・			

【　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	13:00～15:00	メインD7・D8コート	2日	9日	16日	23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	・	7日	・	21日	・	初心・初級者	20名	600円
木			3日	・	17日	・	・			

【　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	3日	10日	17日	24日	・	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	2日	9日	16日	23日	・	身体の不自由な方	10名	300円

参加料金は、スタジオプログラム1回600円です。

12月

週	月	火	水	木	金	土
1週		1 休館日	2 ★ ヨガ 10:30～11:20 やさしいエアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	3 ZUMBA 10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ 19:00～19:50	4 やさしいエアロ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 eストレッチ 13:30～14:20	5 ピラティス 10:30～11:20
2週	7 REEJAM 11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	8 休館日	9 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	10 ZUMBA 10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ 19:00～19:50	11 初級エアロ 10:00～10:50 フラダンス 11:00～11:50 THE筋トレ!!! 13:30～14:20	12 初級エアロ 10:30～11:20
3週	14 REEJAM 11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	15 休館日	16 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	17 ZUMBA 10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ 19:00～19:50	18 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	19 ヨガ 10:30～11:20
4週	21 REEJAM 11:30～12:20 ピラティス 13:00～13:50	22 休館日	23 ★ ヨガ 10:30～11:20 初級エアロ 11:30～12:20 ZUMBA 19:00～19:50	24 ZUMBA 10:00～10:50 ヨガ 11:00～11:50 初級エアロ 19:00～19:50	25 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	26 ZUMBA 10:30～11:20
5週	28	29	30	31		

年末・年始のお休みは
12/28（月）～1/4（月）になります。
1/6（水）より再開します。



※ 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	♡♡	リズミ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！！！