

# 熊本県民総合運動公園

KSPA  MIZUNO

スポーツプログラム

# 4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。参加するには登録(入会金250円)が必要です。パークドーム受付窓口へお問い合わせ下さい。

★回数券・・・5000円回数券 6000円回数券(共に10回料金で11回分)

★定期券・・・4000円定期券(31日間有効) ※5月より販売再開

※4月はナイターテニス教室とジュニアバレー教室のみ実施します。

※全ての教室は5月8日(月)から再スタートいたします。

【 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
月	13:30~15:00	11・12番コート	・	・	・	・	・	初級者	20名	500円
木	10:30~11:30	12番コート	・	・	・	・	・	初心者	10名	
	13:30~15:00	11・12番コート	・	・	・	・	・	初級者	20名	
月	19:00~20:30	運動公園メインテニスコート	・	・	・	17日	24日	初級者	10名	600円

【 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	11・12番コート	・	・	・	・	・	初級者	20名	500円

【 ジュニアバレー 】 ★小学4年生から中学生までのバレーボール教室です。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
土	18:30~20:30	運動公園体育館	・	・	15日	22日	・	小4から中学生	30名	400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	・	・	・	・	・	初心者~ 初級者	20名	500円
木			・	・	・	・	・			

【 スイミング教室 】 ★水曜日は、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
水	13:30~14:30	パークドーム プール	・	・	・	・	・	初心者~初級者	20名	500円
木			・	・	・	・	・	中級者	10名	

【 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
月	13:30~14:30	パークドームプール	・	・	・	・	・	身体の不自由な方	10名	200円

【 託児サービス 】 ★教室に参加される方のお子様をお預かりします。前週の金曜午後17時まで要予約。

曜日	時間	会場	1週	2週	3週	4週	5週	対象	定員	料金
月	13:30~15:30	ミーティングルーム	・	・	・	・	・	2歳~就学前まで	5名	500円

参加料金は全てのプログラム、1回500円です。

4月

週	月	火	水	木	金	土
	【お知らせ】					
1週						
2週	3					
3週	10					
4週	17					
5週	24					

4月のスタジオプログラム  
は実施いたしません。  
5月8日(月)から  
再スタートいたします。

※教室の表記時間は、準備・片づけを含めた時間となっております。(表も同様)

### 【プログラム内容】

プログラム	定員	難易度	内容
エアロビクス	30名	★	簡単な動きでエアロビクスを楽しむプログラム
		★★	基本的なステップを中心に行うプログラム
		★★	エアロビックダンスと筋カトレーニングを組み合わせたプログラム
ズンバ	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
健康体操	20名	★	これから運動を始める方でも楽しめるプログラム
e-ストレッチ&リズム体操	25名	★	骨・関節にアプローチするきもちeストレッチ&リズムに合わせた簡単な有酸素運動
ヨガ		★	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