



いつでも好きなスポーツプログラムに参加できます。  
 参加するには「登録料250円」が必要です。  
 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。



## パークドーム熊本 - 熊本県民総合運動公園 体育館

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
テニス教室(初心者コース)	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	5日	12日	19日	26日	・	パークドーム12
テニス教室(初級者コース)	月曜日	500円	13:30 ~ 15:00	・	・	16日★	23日★	30日★	パークドーム11・12
	木曜日	500円	13:30 ~ 15:00	5日	12日	19日	26日	・	
テニスクラブ(初心者・初級者対象)	水曜日	500円	13:00 ~ 15:00	4日	11日	18日	25日	・	メインテニスコート
ナイターテニス(4月~10月)	月曜日	600円	19:00 ~ 20:30	2日	・	16日	23日	30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	月曜日	200円	13:30 ~ 14:30	2日	・	16日	23日	30日	パークドーム プール
KSPA・ミズノアキア	月曜日	500円	10:30 ~ 11:20	2日	・	16日	23日	30日	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:20	5日	12日	19日	26日	・	
スイミング(初心・初級)	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25日	・	
スイミング(中級)	木曜日	500円	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	月曜日	500円	14:30 ~ 15:30	2日	・	16日	23日	30日	パークドーム スタジオ
(エアロ&筋コン、ローインパクト、リズムミックパンチetc)	水曜日	500円	11:30 ~ 12:30	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日	500円	19:00 ~ 20:00	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム(エアロ、ヨガetc)	土曜日	500円	10:30 ~ 11:30	7日	・	21日	28日	・	
ZUMBA	水曜日	500円	19:00 ~ 19:50	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	5日	12日	19日	26日	・	
e-ストレッチ&リズム体操	金曜日	500円	10:00 ~ 11:00	6日	13日	20日	27日	・	
フラダンス	金曜日	500円	11:00 ~ 12:00	6日	13日	20日	27日	・	
健康体操	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	6日	13日	20日	27日	・	
ヨガ	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日★	・	16日★	23日★	30日★	
	水曜日	500円	10:30 ~ 11:30	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日	500円	10:30 ~ 11:30	5日	12日	19日	26日	・	ミーティングルーム
託児サービス(★:対応教室)	月曜日	500円	13:00 ~ 15:00	2日	・	16日	23日	30日	

ジュニアスポーツ	曜日	料金	時間	1週	2週	3週	4週	5週	場 所
ジュニアバレーボール	土曜日	400円	18:30 ~ 20:30	7日	・	21日	・	・	運動公園体育館

## 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
テニス教室(初心者コース)	金曜日	500円	13:00 ~ 14:00	・	・	・	・	・	大体育室
テニス教室(初級者コース)	金曜日	500円	14:00 ~ 15:30	・	・	・	・	・	
テニスクラブ(初級者対象)	木曜日	500円	10:30 ~ 12:00	5日	12日	・	26日	・	
キッズスポーツ	水曜日	400円	14:30 ~ 16:00	4日	・	18日	25日	・	中体育室

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・ミズノアキア	月曜日	500円	10:00 ~ 10:50	2日	・	16日	23日	30日	プール
	金曜日	500円	10:00 ~ 10:50	6日	13日	20日	27日	・	
スイミング(クロール)	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	4日	11日	18日	25日	・	
	木曜日	500円	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	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	2日	・	16日	・	・	トレーニング室
(やさしい、初級、etc)	月曜日	500円	19:00 ~ 19:50	2日	・	16日	23日	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	11日	18日	25日	・	
	水曜日	500円	19:00 ~ 20:00	4日	11日	18日	25日	・	
エアロ&筋コン	月曜日	500円	10:30 ~ 11:30	・	・	・	23日	・	
	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	4日	・	・	・	・	
ZUMBA	木曜日	500円	19:00 ~ 19:50	5日	12日	19日	26日	・	
フリープログラム	金曜日	500円	13:30 ~ 14:30	6日★	13日★	20日★	27日★	・	
	土曜日	500円	11:15 ~ 12:15	7日	14日	21日	28日	・	
リズムミックパンチ	水曜日	500円	10:00 ~ 11:00	・	・	・	・	30日	
	月曜日	500円	20:00 ~ 20:50	2日	・	16日	23日	・	
ヨガ	木曜日	500円	20:00 ~ 20:50	5日	12日	19日	26日	・	
	土曜日	500円	10:00 ~ 11:00	7日	14日	21日	28日	・	
ピラティス	水曜日	500円	13:30 ~ 14:30	4日	11日	18日	25日	・	
フラダンス	金曜日	500円	9:30 ~ 10:30	6日	13日	20日	27日	・	
リズム体操&ポールストレッチ	水曜日	500円	11:15 ~ 12:15	4日	11日	18日	25日	・	
	月曜日	500円	13:30 ~ 14:30	2日	・	16日	23日	30日	
筋トレ&ポールストレッチ	木曜日	500円	13:30 ~ 14:30	5日	12日	19日	26日	・	
ラフィラ体操※	木曜日	500円	9:30 ~ 10:30	5日	12日	19日	26日	・	
	金曜日	500円	10:45 ~ 11:45	6日	13日	20日	27日	・	
託児サービス(★:対応教室)	金曜日	500円	13:00 ~ 15:00	6日	13日	20日	27日	・	和 室

※ラフィラ体操は、定員を50名までとさせていただきます。ご了承ください。