



スポーツプログラム スケジュール表

9月

参加するには登録(登録料250円)が必要です。スポーツプログラム共通の回数券(11枚5,000円)及び定期券(31日間有効4,000円)も有。
対象者:高校生以上(キッズスポーツ、託児サービスを除く)の方

【 テニス教室 初心者コース 】 (500円)

金	13:00~14:00	大体育室	・	8日	・	・	・	初心者対象
---	-------------	------	---	----	---	---	---	-------

【 テニス教室 初級者コース 】 (500円)

金	14:00~15:30	大体育室	・	8日	・	・	・	初級者対象
---	-------------	------	---	----	---	---	---	-------

【 テニスクラブ 初級者対象 】 (500円)

木	10:30~12:00	大体育室	・	7日	14日	21日	・	初心者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	----	-----	-----	---	-------------

【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)

月	10:00~10:50	プール	・	4日	11日	・	25日	水中で音楽にあわせた全身運動
金			1日	8日	15日	22日	29日	

【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	・	6日	13日	20日	27日	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		・	7日	14日	21日	28日	クロールの基本を身につける

【 キッズスポーツ 】 (400円)

水	14:30~16:00	中体育室	・	・	13日	20日	27日	3歳~就学前の幼児対象
---	-------------	------	---	---	-----	-----	-----	-------------

【 託児サービス 】 (500円)

金	13:00~15:00	和室	1日	8日	15日	22日	29日	2歳~就学前の幼児対象(要予約)
---	-------------	----	----	----	-----	-----	-----	------------------

《スタジオプログラム内容》

プログラム	レベル	内容
やさしいエアロ	☆	初心者の方を対象にエアロビックダンスの基本を行います。
初級エアロ	☆☆	基本的なステップを中心にアレンジしていきます。
エアロ&筋コン	☆☆	エアロビックダンスと筋コンディショニングをクロスオーバーさせた運動です。
ZUMBA	☆☆	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
筋トレ&ポールストレッチ	☆	体力に自信のない方やこれから運動を始める方にお勧めです。
リズム体操&ポールストレッチ	☆	※1ヶ月毎にリズムと筋トレの曜日(月・木)が入れ替わります。
エアークササイズ	☆☆	水の入った道具で行う筋トレエクササイズです。水の動きを利用して様々な筋肉の動きを高めます。
リズムミックパンチ	☆☆	ミット打ちでストレス解消! ボクシング系エクササイズです。
キレイBODY&筋トレorエアロ	☆☆	骨と関節にアプローチしたストレッチでカラダを整えた後に、エアロビクスまたは筋トレを行います。
ラフィーラ体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方にもおすすめ。時間厳守※定員50名
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運動です。
ヨガ	☆	呼吸法を使って全身を調整するポーズを行い、心身をリラックスさせる運動です。
フラダンス	☆	初心者の方を対象にフラの基礎から行います。

日	火		水		木		金		土		
							1日		2日		
プ ロ グ ラ ム な し	※18日(月)は敬老の日特別イベントを開催します! 対象:60歳以上の方ならどなたでも ○トレーニング室、プールの施設使用料無料 9:00~21:00 ○ロコモ予防教室 13:30~14:20(定員20名) ○栄養講座 14:30~14:50(定員20名、要申込み) ○アクアビクス(プール) 10:00~10:30(定員20名) ★...フリープログラム(週ごとにプログラムが変わります)						ピラティス 9:30~10:30		ヨガ 10:00~11:00		
							ラフィーラ 10:45~11:45		キレイBODY&エアロ ★11:15~12:15		
							エアークササイズ ★13:30~14:30				
	4日		5日	6日		7日		8日		9日	
	初級エアロ 10:30~11:30		休館日	エアロ&筋コン 10:00~11:00		ラフィーラ 9:30~10:30		ピラティス 9:30~10:30		ヨガ 10:00~11:00	
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30			フラダンス 11:15~12:15		リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30		ラフィーラ 10:45~11:45		ZUMBA ★11:15~12:15	
	初級エアロ 19:00~19:50			ピラティス 13:30~14:30		ZUMBA 19:00~19:50		体幹エクササイズ ★13:30~14:30			
	ヨガ 20:00~20:50			初級エアロ 19:00~20:00		ヨガ 20:00~20:50					
	11日		12日	13日		14日		15日		16日	
	やさしいエアロ 10:30~11:30		休館日	初級エアロ 10:00~11:00		ラフィーラ 9:30~10:30		ピラティス 9:30~10:30		ヨガ 10:00~11:00	
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30			フラダンス 11:15~12:15		リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30		ラフィーラ 10:45~11:45		キレイBODY&筋トレ ★11:15~12:15	
	初級エアロ 19:00~19:50			ピラティス 13:30~14:30		ZUMBA 19:00~19:50		エアークササイズ ★13:30~14:30			
	ヨガ 20:00~20:50			初級エアロ 19:00~20:00		ヨガ 20:00~20:50					
	18日		19日	20日		21日		22日		23日	
	教室休み 「敬老の日」※		休館日	やさしいエアロ 10:00~11:00		ラフィーラ 9:30~10:30		ピラティス 9:30~10:30		教室休み 「秋分の日」	
				フラダンス 11:15~12:15		リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30		ラフィーラ 10:45~11:45			
				ピラティス 13:30~14:30		ZUMBA 19:00~19:50		サーキットトレーニング ★13:30~14:30			
				初級エアロ 19:00~20:00		ヨガ 20:00~20:50					
	25日		26日	27日		28日		29日		30日	
	リズムミックパンチ 10:30~11:30		休館日	やさしいエアロ 10:00~11:00		ラフィーラ 9:30~10:30		ピラティス 9:30~10:30		ヨガ 10:00~11:00	
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30			フラダンス 11:15~12:15		リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30		ラフィーラ 10:45~11:45		キレイBODY&エアロ ★11:15~12:15	
	初級エアロ 19:00~19:50			ピラティス 13:30~14:30		ZUMBA 19:00~19:50		エアークササイズ ★13:30~14:30			
	ヨガ 20:00~20:50			初級エアロ 19:00~20:00		ヨガ 20:00~20:50					

主催 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

料金 500円/回 (回数券5,000円/11枚 定期券4,000円/31日間)

会場 熊本県立総合体育館 トレーニング室(元気体力測定室)

問い合わせ 熊本県立総合体育館 TEL(096)356-1233 ホームページ <http://www.kspa.or.jp>