



# スポーツプログラム スケジュール表

# 11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	・	・	・	・	・	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	・	・	・	・	・	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	・	・	16日	・	30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	・	6日	13日	20日	27日	水中で音楽にあわせた全身運動
金			・	・	17日	24日	・	

## 【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	1日	8日	15日	22日	29日	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		2日	9日	16日	・	30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	・	・	15日	22日	29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	・	・	・	・	・	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。
サーキットトレーニング	☆☆	筋トレと有酸素運動を組み合わせたプログラムです。
体幹トレーニング	☆☆	体幹を中心にトレーニングします。
リズムミックパンチ	☆☆	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。
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、エアロピクスまたは筋トレを行います。
ラフイーラ体操	☆	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。



# スポーツプログラム ~スタジオプログラム~

# 11月

日	月	火	水	木	金	土			
プ ロ グ ラ ム な し			1 日	2 日	3 日	4 日			
			やさしいエアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	教室休み 「文化の日」	※教室休み			
	6 日	7 日	8 日	9 日			10 日	11 日	
	初級エアロ 10:30~11:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日	エアロ&筋コン 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50			※教室休み	※教室休み	
	13 日		14 日	15 日					16 日
	やさしいエアロ 10:30~11:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		休館日	初級エアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	ラフィーラ 9:30~10:30 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 エアークササイズ ★13:30~14:30			ヨガ 10:00~11:00 ZUMBA ★11:15~12:15
	20 日			21 日	22 日	23 日			24 日
	エアロ&筋コン 10:30~11:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50	休館日		やさしいエアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00	教室休み 「勤労感謝の日」	ピラティス 9:30~10:30 ラフィーラ 10:45~11:45 エアークササイズ ★13:30~14:30	ヨガ 10:00~11:00 キレイBODY&筋トレ ★11:15~12:15		
	27 日			28 日		29 日	30 日	★...フリープログラム 週ごとにプログラムの内容が変わります ※4日(土)、5日(日)、10日(金)、11日(土)、12日(日)はトレーニング室・プールは休室となります。スポーツプログラムもお休みさせていただきます。	
	リズムミックパンチ 10:30~11:30 筋トレ&ポールストレッチ 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~19:50 ヨガ 20:00~20:50		休館日	初級エアロ 10:00~11:00 フラダンス 11:15~12:15 ピラティス 13:30~14:30 初級エアロ 19:00~20:00		ラフィーラ 9:30~10:30 リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30 ZUMBA 19:00~19:50 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>