

# 熊本県民総合運動公園

## KSPA スポーツプログラム

# 1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)

※パークドーム年始の営業は1月4日(木)から通常通り営業いたします。  
スポーツプログラムは1月10日(水)から行います。

【 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	・	・	15日	22日	29日	初級者	20名	500円
木	10:30~11:30	12番コート	・	11日	18日	・	・	初心者	10名	
	13:30~15:00	11・12番コート	・	11日	18日	・	・	初級者	20名	
月	19:00~20:30	運動公園メインテニスコート	・	・	・	・	・	初心・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	・	10日	17日	24日	31日	初心・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	・	13日	20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	・	・	15日	22日	29日	初心者~ 初級者	20名	500円
木			・	11日	18日	25日	・			

【 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	・	10日	17日	24日	31日	初心者~初級者	20名	500円
木			・	11日	18日	25日	・			

【 ハートフルスイミング 】 ★身体の不自由な方(身体障がい者手帳所持)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	・	・	15日	22日	29日	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	・	・	15日	22日	29日	3歳~6歳	5名	500円

参加料金は全てのプログラム、1回500円です。

1月

週	月	火	水	木	金	土
【お知らせ】 ※パークドーム年始の営業は1月4日(木)から通常通り営業いたします。 スポーツプログラムは1月10日(水)から行います。						
1週	1	2	3	4	5	6
	年始休館日	年始休館日	年始休館日	スポーツプログラムお休み		
2週	8	9	10	11	12	13
	成人の日(祝日の為スポーツプログラムお休み。)	休館日	ヨガ 10:30~11:30	ヨガ 10:30~11:30	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00	ピラティス 10:30~11:30
			やさしいエアロ 11:30~12:30	ズンバ 13:30~14:30	フラダンス 11:00~12:00	
ズンバ 19:00~19:50			やさしいエアロ 19:00~20:00	健康体操 13:30~14:30		
3週	15	16	17	18	19	20
	ヨガ 13:30~14:30 やさしいエアロ 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30	ヨガ 10:30~11:30	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00	初級エアロ 10:30~11:30
			エアロ&筋コン 11:30~12:30	ズンバ 13:30~14:30	フラダンス 11:00~12:00	
ズンバ 19:00~19:50			初級エアロ 19:00~20:00	健康体操 13:30~14:30		
4週	22	23	24	25	26	27
	ヨガ 13:30~14:30 エアロ&筋コン 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30	ヨガ 10:30~11:30	e-ストレッチ&リズム体操 10:00~11:00	ヨガ 10:30~11:30
			やさしいエアロ 11:30~12:30	ズンバ 13:30~14:30	フラダンス 11:00~12:00	
ズンバ 19:00~19:50			初級エアロ 19:00~20:00	健康体操 13:30~14:30		
5週	29	30	31			
	ヨガ 13:30~14:30 やさしいエアロ 14:30~15:30	休館日	ヨガ 10:30~11:30	/	/	/
			やさしいエアロ 11:30~12:30			
ズンバ 19:00~19:50						

【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
リズムックパンチ	20名	★★	ボクシング動作を取り入れた格闘技系プログラム
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
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