



スポーツプログラム スケジュール表

3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)

月※	13:00~14:00	大体育室	・	5日	・	19日	・	初心者対象
----	-------------	------	---	----	---	-----	---	-------

【 テニス教室 初級者コース 】 (500円)

月※	14:00~15:30	大体育室	・	5日	・	19日	・	初級者対象
----	-------------	------	---	----	---	-----	---	-------

※1月からテニス教室が金曜日から月曜日に変更になりました。

【 テニスクラブ 初級者対象 】 (500円)

木	10:30~12:00	大体育室	・	8日	15日	22日	・	初心者対象 ゲーム中心
---	-------------	------	---	----	-----	-----	---	-------------

【 KSPA・ミズノアクア 】 (500円)

月	10:10~11:00※	プール	・	5日	12日	19日	・	水中で音楽にあわせた全身運動
金			2日	9日	16日	23日	・	

※12月からミズノアクアの時間が変更になりました。

【 スイミング(泳法指導) 】 (500円)

水	19:00~20:00	プール	・	7日	14日	・	・	初心者・初級者対象
木	13:30~14:30		1日	8日	15日	22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	・	7日	14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	・	9日	16日	23日	30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。
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。
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~

3月

日	月	火	水	木	金	土
プ ロ グ ラ ム な し				1日	2日	3日
				ラフィーラ 9:30~10:30	ピラティス 9:30~10:30	ヨガ 10:00~11:00
				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
				ZUMBA 19:00~19:50	エアークササイズ ★13:30~14:30	
				ヨガ 20:00~20:50		
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	初級エアロ 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&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	サーキットトレーニング ★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		
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	エアロ&筋コン 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&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		
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	やさしいエアロ 10:30~11:30	休館日	教室休み 「春分の日」	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			リズム&ポールストレッチ 13:30~14:30	ラフィーラ 10:45~11:45	サーキットトレーニング ★11:15~12:15
	初級エアロ 19:00~19:50			ZUMBA 19:00~19:50	エアークササイズ ★13:30~14:30	
	ヨガ 20:00~20:50			ヨガ 20:00~20:50		
26日	27日	28日	29日	30日	31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	教室休み	
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			

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>