

KSPA スポーツプログラム スタジオプログラム 9月

	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
1 週目		休館日	●スト&ポールストレッチ 10:00～10:50	★自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
			フラダンス 11:05～11:55	★リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55
			★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40	やさしいエアロ 13:30～14:20	
			リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40		
2 週目	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	★リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	筋力トレーニング 10:00～10:50	★自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55	★リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	自給自足体操 休 講	★ ZUMBA 11:05～11:55
	初級エアロ 18:50～19:40		★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40	筋力トレーニング 13:30～14:20	
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40		
3 週目	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	★リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	やさしいエアロ 10:00～10:50	★自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	★ パワーヨガ 10:00～10:50
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55	★リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★自給自足体操 10:45～11:35	★ ZUMBA 11:05～11:55
	初級エアロ 18:50～19:40		★ピラティス 13:30～14:20	初級エアロ 18:50～19:40	筋力トレーニング 13:30～14:20	
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50	ZUMBA 19:50～20:40		
4 週目	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	敬老の日 プログラム お休み	開館日	秋分の日 プログラム お休み	★自給自足体操 9:30～10:20	★ピラティス 9:30～10:20	熊本 ヴォルターズ ホームゲーム 全館貸切のため プログラム お休み
				★リラクゼーションヨガ 13:30～14:20	★自給自足体操 10:45～11:35	
				初級エアロ 18:50～19:40	ララサーキット 13:30～14:20	
				ZUMBA 19:50～20:40		
5 週目	28日	29日	30日	《お知らせ》 ●9月11日(金)自給自足体操は休講させていただきます。 ●9月26日(土)は、熊本ヴォルターズホームゲーム開催のため19時まで全館貸切となりますので、スポーツプログラムは休講させていただきます。 予めご了承ください。		
	★リラクゼーションヨガ 10:30～11:20	休館日	筋力トレーニング 10:00～10:50			
	筋トレ&ポールストレッチ 13:30～14:20		フラダンス 11:05～11:55			
	初級エアロ 18:50～19:40		★ピラティス 13:30～14:20			
	リラクゼーションヨガ 19:50～20:40		リラクゼーションヨガ 19:00～19:50			

■定 員:各 45名 ※先着順 定員に達し次第、受付終了

■受 付:教室開始15分前より開始 元気体力測定室よりご入場ください。

教室欄に★マークがついている教室は整理券が必要です。

整理券は、各教室開始30分前よりトレーニング室側自販機前で配布します。

■備 考:教室欄に👟マークがついている教室では室内シューズが必要です。

※火曜・日曜・祝日はスポーツプログラムはお休みです。

【問い合わせ】熊本県立総合体育館 ☎(096)356-1233 HP: <http://www.kspa.or.jp>

■ 料 金 ■		【お知らせ】 9月のキッズスポーツは、 温水プールで「水遊び」を 実施します。 ※詳細は別途ご案内 いたします。 
1回券	600円/回	
回数券	6,000円/11枚綴り 【期限なし・返金不可】	
スポーツプログラム会員	4,500円/月	
スポーツプログラム+VF会員 (バーチャルプログラムオプション)	6,000円/月	

■対象者:18歳以上(キッズスポーツを除く)

【 KSPA・ミズノアクア 】 水中で音楽にあわせた全身運動

月	10:10~11:00	プール	・	7日	・	・	28日	料 金	定 員
								600円	20名

【 スイミング(泳法指導) 】 クロールの基本を身につける

木	13:30~14:30	プール	3日	10日	17日	24日	・	料 金	定 員
								600円	15名

【 テニスサークル 】 初級者対象 参加者でゲームを行います

木	10:00~12:00	大体育室	3日	10日	・	24日	・	料 金	定 員
								500円	14名

【 キッズスポーツ 】 ※3歳~就学前の幼児対象 ★9月のテーマは「水遊び」

水	15:00~16:00	プール	・	・	・	・	30日	料 金	定 員
								500円	20名

※9月のキッズスポーツは温水プールにて水遊びを実施します(要申込み)

《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。
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！
eスト&ポールストレッチ	☆	
筋力トレーニング	☆☆	自重・ダンベル・バーベルなどを用いて、全身を鍛える筋トレプログラムです。
自給自足体操	☆	ゆったりとした呼吸に合わせた軽い体操です。中高齢者の方におすすめ。
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。
パワーヨガ	☆	呼吸に合わせてポーズを連続させながら体を動かし、筋力トレーニングの要素を交えたヨガです。
リラクゼーションヨガ	☆	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ダンスの基礎から行います。
ウララサーキットライト	☆	椅子に座ったままの筋トレ・有酸素運動を行い運動機能の向上を目的としたプログラムです。