

●スタジオプログラム

トレーニングルーム使用料400円で参加できます。

●プールプログラム

プール使用料500円で参加できます。
毎週の教室だと参加しづらい・・・という方におすすめ!

アクアドームくまもと タイムサービス プログラム 11月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|------------|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | アクア 休館日 | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | アクア 休館日 | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | アクア 休館日 | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| | | | アクア 休館日 | | | |

スタジオ プログラム

3日(土・祝)、23日(金・祝)は
プログラムをお休みいたします。

◆用意するもの

運動のできる服装・タオル
室内用シューズ
飲み物(ペットボトル)※水分補給用

◆受付について

開始30分前から受け付けます(先着順)
ソフトヨガフィットネス(定員30名)
その他のエアロピクスは定員35名

記号の見方

- 45 45分間のプログラムです
- 60 60分間のプログラムです

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------|---------------------------|--|--|
| | やさしいヨガ 45 11:30~12:15 | らくらくエアロ 60 11:30~12:30 | 休 館 日 | のびのびエアロ 60 11:30~12:30 | ソフトヨガ フィットネス 45 11:30~12:15 (23日はお休み) | いきいきエアロ 60 11:30~12:30 (3日はお休み) |
| ★いきいき&ヨガ 60 14:00~15:00 | | | | | はじめてエアロ 60 14:00~15:00 (23日はお休み) | ボディシェイパー 60 14:00~15:00 (3日はお休み) |
| 体力測定 15:00~16:00 | | いきいきエアロ 45 18:30~19:15 | | パワーヨガ 45 18:30~19:15 | | 体力測定 15:00~16:00 (3日はお休み) |
| | | のびのびエアロ 45 19:45~20:30 | | わくわくエアロ 45 19:45~20:30 | | |
| | | | | | | |

《エアロピクスのレベル》

- ◇わくわく
- ◇のびのび
- ◇ボディシェイパー
- ◇らくらくエアロ
- ◇いきいき&ヨガ
- ◇いきいきエアロ
- ◇はじめてエアロ

★いきいき&ヨガ いきいきエアロ30分、ヨガ30分両方楽しめるおトクなクラスです。室内用シューズが必要です。

プールプログラム

3日(土・祝)、23日(金・祝)は
プログラムをお休みいたします。

◆用意するもの 水着 水泳帽 バスタオル など

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--------------------------------|-----------------------|-----|--------------------------------|------------------------------------|---|
| | エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30 | アクアピクス 11:00~11:45 | 休館日 | ワンポイント アドバイス 14:00~14:30 | アクアピクス 11:00~11:45 (23日はお休み) | |

※火曜日のアクアピクス終了後、飛び込み練習コースを設置します。



くわしくはお問い合わせください

アクアドームくまもと

096-358-2711

お手伝いします。

コンピュータの普及により、情報がデジタル化し、インターネットを通して莫大な情報が世界を駆け巡る社会へと大きく変化しました。キャップはこの情報過多と言える時代にお客様のニーズを的確に捉え、印刷を基本にお応えすることで、社会に貢献してまいります。



プライバシーマーク取得
キャップは個人情報を大切に取扱います。

Creative Action Printing

CAP

株式会社 キャップ

本社
〒860-0822 熊本市本山町189番地
tel:096-362-3333(代) fax:096-366-1108

福岡営業所
〒812-0034 福岡市博多区下呉服町5-1木口ビル1F
tel:096-283-6250 fax:092-283-6251

<http://www.capplus1.co.jp>