

## ●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！

## スタジオ プログラム

23日(日・祝)、24日(月・振)は  
プログラムをお休みいたします。  
※29日から年末休館です！

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30~12:15 (24日はお休み)	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	いきいきエアロ 60 11:30~12:30 (22日は右記参照)
★いきいき&ヨガ 60 14:00~15:00 (23日はお休み)			休館日		はじめてエアロ 60 14:00~15:00	ボディシェイパー 60 14:00~15:00 (22日は右記参照)
体力測定 15:00~16:00 (23日はお休み)		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 (22日は右記参照)
		のびのびエアロ 45 19:45~20:30		わくわくエアロ 45 19:45~20:30		

★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

冬休み期間(12月22日以降)は  
エンジョイウォーキングと  
ワンポイントアドバイスは  
お休みいたします。

※29日から年末休館です！

◆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 (24日はお休み)	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 (27日はお休み)	アクアピクス 11:00~11:45	

※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。

# アクアドームくまもと タイムサービス プログラム 12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12月22日(土) **参加無料**  
**ONE DAY**  
**スポーツランド**  
**in アクア 2007**

スタジオプログラム  
受付:12月8日(土)14:00~  
電話受付 先着順

- ◇からだスッキリ! ストレッチ  
9:15~ 9:45 高校生以上25名
- ◇ピラティス体験  
10:00~11:00 高校生以上25名
- ◇はじめてのエアロピクス  
11:30~12:30 高校生以上35名
- ◇リフレッシュヨガ  
13:00~14:00 高校生以上25名
- ◇幼児体操  
14:30~15:30 4歳~6歳 20名
- ◇フラダンス  
16:00~17:00 高校生以上25名
- ◇スモールボール ストレッチ  
17:30~18:00 高校生以上20名
- ◇ヒーリングヨガ  
19:00~20:00 高校生以上25名

プールプログラム  
プログラム開始20分前~

- ◇水中ストレッチ&ウォーキング  
10:15~11:00 どなたでも
- ◇ワンポイントアドバイス  
11:30~12:30 どなたでも
- ◇水中ストレッチ&ウォーキング  
13:15~14:00 どなたでも
- ◇アクアピクス  
14:30~15:15 どなたでも40名

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>