



## 浜線健康パーク

〒862-0969 熊本市良町4-8-1

TEL 096-379-6020 FAX 096-379-6168

種目	期間	曜日	時間	回数	対象・定員	参加料	講師	受付
水泳クラブ3	1/11~3/14	金	10:00~11:30	10回	成人 10名	5,000円	前田 裕之 (事業団職員)	窓 □ 12/21(金) 9:30
水中ウォーキング3	1/9~3/12	水	10:30~11:30	10回	成人 40名	4,000円	外村 博子 (健康運動指導者)	窓 □ 12/19(水)10:00
アクアビクス3	1/10~3/13	木	10:30~11:30	10回	成人 40名	4,000円	富高 りみ子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	窓 □ 12/20(木)10:00
ナイトアクアビクス3 水曜コース	1/9~3/12	水	20:00~21:00	10回	成人 40名	4,000円	大塚 一美 (JAF認定アクアエアロビクス指導員)	窓 □ 12/19(水)19:30
ナイトアクアビクス3 金曜コース	1/11~3/14	金	20:00~21:00	10回	成人 40名	4,000円	松井 みはる (JAF認定アクアエアロビクス指導員)	窓 □ 12/21(金)19:30
ナイトアクアビクス3 土曜コース	1/12~3/15	土	20:00~21:00	10回	成人 40名	4,000円	島田 優紀 (SPEEDOアクアインストラクター)	窓 □ 12/22(土)19:30
エアロビクス4・水曜コース	1/9~3/12	水	20:00~21:30	10回	成人 30名	5,000円	外村 博子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	窓 □ 12/12(水)19:30
エアロビクス4・金曜コース	1/11~3/14	金	20:00~21:30	10回	成人 30名	5,000円	柳田 聡子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	窓 □ 12/14(金)19:30
ボクシングエクササイズ2 火曜コース	1/8~3/11	火	20:00~21:30	8回	成人 50名	4,000円	阿南 知彦 (熊本県ボクシング連盟指導員)	窓 □ 12/18(火)19:30
ボクシングエクササイズ2 木曜コース	1/10~3/13	木	20:00~21:30	10回	成人 50名	5,000円	阿南 知彦 (熊本県ボクシング連盟指導員)	窓 □ 12/20(木)19:30

## 南部総合スポーツセンター

〒861-4112 熊本市白藤5-2-1

TEL 096-358-4311 FAX 096-358-4312

種目	期間	曜日	時間	回数	対象・定員	参加料	講師	受付
アクアビクス水曜コース4	1/9~3/12	水	10:30~11:30	10回	成人 40名	4,000円	富高 りみ子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	往復はがき 12/14(金)必着
アクアビクス金曜コース4	1/11~3/14	金	10:30~11:30	10回	成人 40名	4,000円	富高 りみ子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	往復はがき 12/14(金)必着
ナイトアクアビクス 火曜コース4	1/8~3/25	火	20:00~21:00	10回	成人 40名	4,000円	富高 りみ子 (日本体育協会公認エアロビクス指導員)	往復はがき 12/14(金)必着
ナイトアクアビクス 木曜コース4	1/10~3/13	木	20:00~21:00	10回	成人 40名	4,000円	未定(有資格者)	往復はがき 12/14(金)必着

## アクアドームくまもと

〒861-4136 熊本市荒尾2-1-1

TEL 096-358-2711 FAX 096-358-7764

種目	期間	曜日	時間	回数	対象・定員	参加料	講師	受付
シェイプアップヨガ4	1/15~3/18	火	10:00~11:00	10回	成人 25名	4,000円	片山 享子 (ACSMヘルスフィットネスインストラクター)	往復はがき 12/11(火)必着
ボディバランスヨガ4	1/11~3/14	金	10:00~11:00	10回	成人 25名	4,000円	田中 裕子 (AFAA JAPAN PIC認定)	往復はがき 12/14(金)必着
はじめてのピラティス4	1/28~3/24	月	10:00~11:00	8回	成人 25名	3,500円	桑村 広子 (事業団職員)	往復はがき 12/25(火)必着
幼児・小学生スケート4	1/19~1/20	土・日	8:30~10:00	2回	4歳~小学生 150名	2,000円 貸靴代別	熊本市アイスホッケー連盟	往復はがき 12/21(金)必着
幼児・小学生スケート5	1/26~1/27	土・日	8:30~10:00	2回	4歳~小学生 100名	2,000円 貸靴代別	熊本市アイスホッケー連盟	往復はがき 12/21(金)必着
レベルアップスケート2	1/26~1/27	土・日	8:30~10:00	2回	小中学生 50名	2,000円 貸靴代別	熊本市アイスホッケー連盟	往復はがき 12/21(金)必着

※スケート教室で、貸靴をご利用の方は貸靴代400円/回が別途必要です。あらかじめご了承ください。

## 託麻スポーツセンター

〒861-8010 熊本市上南部3-22-30 TEL 096-388-6177 FAX 096-380-0630

種目	期間	曜日	時間	回数	対象・定員	参加料	講師	受付
初級者テニス	1/22~2/26	火・木	10:00~12:00	10回	成人 10名	7,000円	鳥山 清二郎 (事業団職員)	窓 □ 12/18(火)10:30
エアロビクス	1/9~3/12	水	11:00~12:00	10回	成人 20名	4,000円	松田 ゆか (エアロビクスインストラクター)	往復はがき 11/13(火)必着
卓球3	1/9~3/12	水	14:00~16:00	10回	成人 10名	6,000円	高木 珠江 (日本体育協会公認卓球指導員)	往復はがき 12/20(木)必着



小・中学生対象 1回 200円  
受付日の午前9時から電話申し込み(先着順)



「ふれすぽ」で使用する用具は用意してあります。  
動きやすい服装・靴をご用意ください



### 記号について

- ☑ 往復はがきでお申込みください
- ☎ 電話でお申込みください
- ✉ FAXでお申込みください
- ☑ 費用持参のうえお申込みください  
受付時間までにご来館ください
- 👉 先着順です
- 🌙 夜間開催(午後6時以降)の教室です
- 👤 託児サービス(有料)がある教室です
- 👶 子どもが参加できる教室です(対象年齢は一覧でご確認ください)

開催施設	種目	期日	時間	定員	申込
総合体育館・青年会館	とびばこ	12/15(土)	10:00~11:30	20名	12/1~
	ショートテニス	1/13(日)	10:00~11:30	20名	12/22~