

●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。
プログラムが変更されています！

●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

14日(月・祝)はプログラムをお休みいたします。
※3日まで年始休館です！

アクアドームくまもと タイムサービス プログラム 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		年始休館日	プールトレ休業	プールトレ休業		
6	7	8	9	10	11	12
			休館日			
13	14	15	16	17	18	19
		プール休業	休館日	プール休業		
20	21	22	23	24	25	26
プール休業			休館日	プール休業		
27	28	29	30	31		
プール休業			休館日	プール休業		

◆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(ペットボトルで)※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)
ヨガのクラス(定員25名)
その他のエアロビクスは定員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 (14日はお休み)	のびのびエアロ 60 11:30~12:30 (1日はお休み)	休館日	ボディシェイパー 60 11:30~12:30 (3日はお休み)	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
のびのびエアロ 60 14:00~15:00					はじめてエアロ 60 14:00~15:00	わくわくエアロ 60 14:00~15:00
パワーヨガ 45 15:15~16:00	体力測定 15:00~16:00		休館日			体力測定 15:00~16:00
トレーニング ルーム内でおこないます		いきいきエアロ 45 18:30~19:15 (1日はお休み)				
		わくわくエアロ 45 19:45~20:30 (1日はお休み)		らくらくエアロ 60 19:30~20:30 (3日はお休み)		

《エアロビクスのレベル》

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

プールプログラム

◆用意するもの

水着 水泳帽 バスタオル など
14日(月・祝)はプログラムをお休みいたします。
※3日まで年始休館です！

日	月	火	水	木	金	土
	エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30 (14日はお休み)	アクアピクス 11:00~11:45 (1日はお休み)	休館日	ワンポイント アドバイス 14:00~14:30 (3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。

サブプールは1月15日(火)~3月中旬(※予定)の期間、工事のためご利用できません。

年末年始で
なまった体を
リフレッシュ!



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

RKKラジオ 環境キャンペーン



HERB-PROJECT

Healthy
Ecology
Recycle
Bit by Bit
(ちよつとづつ)

長いので、短くしてHERB。
フツに、「ハーブ」と読んでください。

環境のために
ラジオにできること、
わたしにできること。

私たちRKKラジオは考えました。肩の力を抜いて、手の届くことから、できることから、ちよつとづつ始めよう。環境に配慮する事で自分の心と身体も健康になる。一人一人のちからは小さなものだけど、みんなであればやがて大きなものになるはず。リスナーのみなさんと一緒に素敵な明日、子ども達に残す未来を作っていきたい。そんなキャンペーンを始めることにしました。詳しくは、ウェブサイトもご覧ください。

<http://rkk.jp>
RKKラジオ 1197kHz