

## ●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

サブプールの工事のため  
プログラムは休止しています。

# アクアドームくまもと タイムサービス プログラム 2月

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

## スタジオ プログラム

11日(月・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

### 《エアロビクスのレベル》

- ◇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

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30~12:15 (11日はお休み)	のびのびエアロ 60 11:30~12:30	休館日	ボディシェイパー 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
のびのびエアロ 60 14:00~15:00			休館日		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 おこないます		いきいきエアロ 45 18:30~19:15	休館日			
		わくわくエアロ 45 19:45~20:30	休館日	らくらくエアロ 60 19:30~20:30		

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



## プールプログラム

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。

プールのタイムサービスプログラムは工事期間中お休みさせていただきます。  
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をよろしくおねがいたします。

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>