

●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 3月

日	月	火	水	木	金	土
						1 プール休業
2	3	4	5	6	7	8
プール休業			休館日	プール休業		
9	10	11	12	13	14	15
プール休業			休館日	プール休業		
16	17	18	19	20	21	22
プール休業 ※お問い合わせください			休館日	プール休業 ※お問い合わせください		
23	24	25	26	27	28	29
			休館日			
30	31					

スタジオプログラム

20日(木・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)
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	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 (20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
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				
		わくわくエアロ 45 19:45~20:30		らくらくエアロ 60 19:30~20:30 (20日はお休み)		

《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

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

サブプールは、3月中旬(予定)までの期間、工事のためご利用できません。
3月分のタイムサービス開催については、アクアドームくまもとへお問い合わせください。

日	月	火	水	木	金	土
	エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30	アクアビクス 11:00~11:45	休館日	ワンポイント アドバイス 14:00~14:30	アクアビクス 11:00~11:45	

※火曜日のアクアビクス終了後、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。

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>