アクアドームくまもと　タイムサービスプログラム　9月

●エアロビクスプログラム

トレーニングルーム使用料400円で参加できます

ヨガのプログラム実施中
初心者の方でも楽しめます!

いきいき＆ヨガ　（日　曜　15:00～16:00）
ソフトヨガフィットネス（月　曜　14:00～15:00）
バランスヨガ　（隔週火曜　11:00～12:00）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				のびのびエアロ 11:00～12:00	うきうきステップエアロ 11:00～12:00	いきいきエアロ 11:00～12:00
				いきいきエアロ 14:00～15:00	青竹ビクス 14:00～14:45	体力測定 14:00～15:00
				体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	ボディシェイパー 15:00～16:00
				らくらくエアロ 18:30～19:20		
				いきいきエアロ 19:40～20:30		
4	5	6	7	8	9	10
		バランスヨガ 11:00～12:00	休館日	のびのびエアロ 11:00～12:00	うきうきステップエアロ 11:00～12:00	いきいきエアロ 11:00～12:00
体力測定 14:00～15:00	ソフトヨガフィットネス 14:00～15:00			いきいきエアロ 14:00～15:00	青竹ビクス 14:00～14:45	体力測定 14:00～15:00
いきいき＆ヨガ 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00		体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	ボディシェイパー 15:00～16:00
		ボディシェイパー 18:30～19:20		らくらくエアロ 18:30～19:20		
		のびのびエアロ 19:40～20:30		いきいきエアロ 19:40～20:30		
11	12	13	14	15	16	17
		いきいきエアロ 11:00～12:00	休館日	のびのびエアロ 11:00～12:00	うきうきステップエアロ 11:00～12:00	いきいきエアロ 11:00～12:00
体力測定 14:00～15:00	ソフトヨガフィットネス 14:00～15:00			いきいきエアロ 14:00～15:00	青竹ビクス 14:00～14:45	体力測定 14:00～15:00
いきいき＆ヨガ 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00		体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	ボディシェイパー 15:00～16:00
		ボディシェイパー 18:30～19:20		らくらくエアロ 18:30～19:20		
		のびのびエアロ 19:40～20:30		いきいきエアロ 19:40～20:30		
18	19	20	21	22	23	24
		バランスヨガ 11:00～12:00	休館日	のびのびエアロ 11:00～12:00		いきいきエアロ 11:00～12:00
体力測定 14:00～15:00				いきいきエアロ 14:00～15:00		体力測定 14:00～15:00
いきいき＆ヨガ 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00		体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	ボディシェイパー 15:00～16:00
		ボディシェイパー 18:30～19:20		らくらくエアロ 18:30～19:20		
		のびのびエアロ 19:40～20:30		いきいきエアロ 19:40～20:30		
25	26	27	28	29	30	
		いきいきエアロ 11:00～12:00	休館日	のびのびエアロ 11:00～12:00	うきうきステップエアロ 11:00～12:00	
体力測定 14:00～15:00	ソフトヨガフィットネス 14:00～15:00			いきいきエアロ 14:00～15:00	青竹ビクス 14:00～14:45	
いきいき＆ヨガ 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00		体力測定 15:00～16:00	体力測定 15:00～16:00	
		ボディシェイパー 18:30～19:20		らくらくエアロ 18:30～19:20		
		のびのびエアロ 19:40～20:30		いきいきエアロ 19:40～20:30		

◆受付について

開始30分前から受け付けます（先着順）
ソフトヨガフィットネス（定員30名）
うきうきステップエアロ（定員25名）
その他のエアロビクスは定員35名

◆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

◆エアロビクスのレベル

初心者
初中級者
中級者
中上級者

◇ソフトヨガフィットネス
◇いきいきエアロ
◇いきいき＆ヨガ
◇らくらくエアロ
◇うきうきステップエアロ
◇ボディシェイパー
◇のびのび
◇わくわく
◇いけいけ

◆体力測定

定員なし
ただし、1回の測定で5名まで

これからトレーニングを始めたい！
トレーニングをしているけど思ったような結果がでない！
自分の体力を知りたい！という方におすすめです。
ご希望があれば、トレーニングメニューを作成し、
今後のアドバイスをいたします。

●プールプログラム

プール使用料500円で参加できます

アクアドームくまもとのプログラムは毎週の教室だと参加しづらい・・・という方におすすめ！
お時間があるときに、プールの使用料だけで気軽に参加できます。

9月までの
期間限定プログラム

**サマーナイト
アクアビクス**

（金曜　19:30～20:30）

日	月	火	水	木	金	土
			休館日		アクアビクス 11:00～12:00	
	アクアビクス 19:30～20:30				サマーナイトアクアビクス 19:30～20:30	

※19日（火）、23日（金）のアクアビクスはは祝日のためお休みです。
※その他のプログラムについては窓口までお問い合わせください。

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