

●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。
お気軽にご参加ください!!

●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 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ア 休館日	プログラムはお休み		
6	7	8	9	10	11	12
			ア 休館日			
13	14	15	16	17	18	19
			ア 休館日			
20	21	22	23	24	25	26
			ア 休館日			
27	28	29	30	31		
			ア 休館日			

スタジオ プログラム

3日(木)~5日(土)は祝日のため、プログラムを
お休みします。

◆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(着順)
ヨガ系プログラムは定員30名
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

《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

《体力測定》

これからトレーニングを始めよう!
トレーニングをしているけれど思ったよ
うな結果が出ない...
自分の体力を知りたい!
と思っている方にオススメです!

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30~12:15	わくわくエアロ 60 11:30~12:30		いきいきエアロ 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 (4日はお休み)	いきいきエアロ 60 11:30~12:30 (5日はお休み)
いきいき&ヨガ 60 14:00~15:00			休館日		はじめてエアロ 60 14:00~15:00 (4日はお休み)	ボディシェイパー 60 14:00~15:00 (5日はお休み)
体力測定 15:00~16:00		いきいきエアロ 45 18:30~19:15		パワーヨガ 45 18:30~19:15 (3日はお休み)		体力測定 15:00~16:00 (5日はお休み)
		のびのびエアロ 45 19:45~20:30		らくらくエアロ 45 19:45~20:30 (3日はお休み)		

プールプログラム

5月1日(火)メインプールオープン!
メインプール営業期間中は飛び込み練習
コースを設置(大型連休中のぞく)。
3日(木)、4日(金)は祝日のためプログラ
ムをお休みします。

◆用意するもの 水着 水泳帽 バスタオル など

日	月	火	水	木	金	土
	エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30	アクアピクス 11:30~12:15	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 11:30~12:15 (4日はお休み)	

5月1日(火)メインプールオープン!



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>