

## ●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 6月

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

## スタジオ プログラム

### ◆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	休館日	いきいきエアロ 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
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	ボディシェイパー 60 14:00~15:00
体力測定 15:00~16:00		いきいきエアロ 45 18:30~19:15	休館日	パワーヨガ 45 18:30~19:15		体力測定 15:00~16:00
		のびのびエアロ 45 19:45~20:30	休館日	らくらくエアロ 45 19:45~20:30		

## プールプログラム

☆曜日が変更になりました

### ◆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
	アクアピクス 11:00~11:45	ワンポイント アドバイス 14:00~14:30	休館日	エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30	アクアピクス 11:00~11:45	

※メインプール営業期間中は飛び込み練習コースを設置

### メインプール営業中



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>