

## ●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 7月

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

## 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)※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)  
ヨガ系プログラムは定員30名  
エアロピクスは定員35名

アクアドームくまもとドームは、夏休み期間中(7/20~8/31)の水曜日はプールのみ午前10時から午後6時まで(最終受付午後5時30分)ご利用できます。

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30~12:15 (16日はお休み)	ボディシェイパー 60 11:30~12:30	休館日	らくらくエアロ 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					はじめてエアロ 60 14:00~15:00	のびのびエアロ 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
		わくわくエアロ 45 19:45~20:30		のびのびエアロ 45 19:45~20:30		

### 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

### 《エアロピクスのレベル》

- ◇ 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!

## 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

日	月	火	水	木	金	土
	エンジョイ ウォーキング 14:00~14:30 (16日と21日以降は お休み)	アクアピクス 11:00~11:45	休館日	ワンポイント アドバイス 14:00~14:30 (21日以降はお休み)	アクアピクス 11:00~11:45 (20日はお休み)	

※メインプール営業期間中は、飛び込み練習コースを毎日(終日)設置しております。  
※21日以降、エンジョイウォーキング・ワンポイントアドバイスはお休みです。  
※16日のエンジョイウォーキング・20日のアクアピクスは大会のため行いません。

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>