

●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 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ア トレのみ 休業	2	3	4
5	6	7	8 ア トレのみ 休業	9	10	11
12	13	14	15 ア トレのみ 休業	16	17	18
			19 タイムサービス はお休みです。	20	21	22
25	26	27	28 ア トレのみ 休業	29	30	31
			ア トレのみ 休業			

スタジオ プログラム

8月13日(月)・14日(火)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)
ソフトヨガフィットネス(定員30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 11:30~12:15 (45) (13日はお休み)	ボディシェイパー 11:30~12:30 (60) (14日はお休み)	休館日	らくらくエアロ 11:30~12:30 (60)	ソフトヨガ フィットネス (45) 11:30~12:15	いきいきエアロ 11:30~12:30 (60)
いきいき&ヨガ (60) 14:00~15:00 ★					はじめてエアロ 14:00~15:00 (60)	のびのびエアロ 14:00~15:00 (60)
体力測定 15:00~16:00		いきいきエアロ 18:30~19:15 (45) (14日はお休み)		パワーヨガ 18:30~19:15 (45)		体力測定 15:00~16:00
		わくわくエアロ 19:45~20:30 (45) (14日はお休み)		のびのびエアロ 19:45~20:30 (45)		

《エアロビクスのレベル》

- ◇わくわく
- 中上級 ◇のびのび
- ◇ボディシェイパー
- 中級 ◇らくらくエアロ
- 初中級 ◇いきいき&ヨガ
- 初心者 ◇いきいきエアロ
- ◇はじめてエアロ

★いきいきエアロ30分、ヨガ30分両方楽しめるお得なクラスです。室内用シューズが必要となります。

プールプログラム

夏休み期間中は
プールは休まず営業します。
水曜の営業時間は10時~18時です。

◆用意するもの 水着 水泳帽 パスタオル など

日	月	火	水	木	金	土
		アクアピクス 11:00~11:45 (14日はお休み)	10時から 18時まで 営業		アクアピクス 11:00~11:45	

※8月14日(火)のアクアピクスはお休みいたします。
※夏休み期間中は、ワンポイントアドバイスとエンジョイウォーキングをお休みいたします。
※メインプールに飛び込み練習コースを設定しています。

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。



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