

●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 9月

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

スタジオ プログラム

17日(月)・23日(日)・24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)
その他のエアロピクスは定員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

《エアロピクスのレベル》

- ◇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
- ◇いきいきエアロ
- 初心者 ◇はじめてエアロ

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30~12:15 (17日・24日はお休み)	ボディシェイパー 60 11:30~12:30		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 (23日はお休み)			休館日		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 (23日はお休み)		いきいきエアロ 45 18:30~19:15		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		

★いきいき&ヨガ いきいきエアロ30分、ヨガ30分両方楽しめるおトクなクラスです。室内用シューズが必要です。

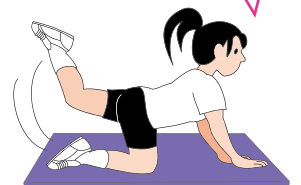
プールプログラム

17日(月)、24日(月)のエンジョイ
ウォーキングはお休みいたします。
メインプールは2日(日)まで。

◆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 (17日・24日はお休み)	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	アクアピクス 11:30~12:15	

※火曜日のアクアピクス終了後、飛び込み練習コースを設置します。



やってみたくて思った
その日から
始められます！
お気軽にお越しください。

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

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 1 8 9 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>