

●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。一部プログラムが変更になっています。

●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 10月

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

スタジオ プログラム

8日(月)はプログラムをお休みいたします。
※12日(金)～14日(日)は臨時休業です。

◆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

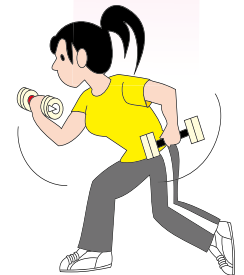
- 45 45分間のプログラムです
- 60 60分間のプログラムです

日	月	火	水	木	金	土
	やさしいヨガ 45 11:30～12:15 (8日はお休み)	らくらくエアロ 60 11:30～12:30	休館日	のびのびエアロ 60 11:30～12:30	ソフトヨガ フィットネス 45 11:30～12:15 (12日は臨時休業)	いきいきエアロ 60 11:30～12:30 (13日は臨時休業)
★いきいき&ヨガ 60 14:00～15:00 (14日は臨時休業)					はじめてエアロ 60 14:00～15:00 (12日は臨時休業)	ボディシェイパー 60 14:00～15:00 (13日は臨時休業)
体力測定 15:00～16:00 (14日は臨時休業)		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 (13日は臨時休業)
		のびのびエアロ 45 19:45～20:30		わくわくエアロ 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。

《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



プールプログラム

8日(月)はプログラムをお休みいたします。
※12日(金)～14日(日)は臨時休業です。

◆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 (8日はお休み)	アクアビクス 11:00～11:45	休館日	ワンポイント アドバイス 14:00～14:30	アクアビクス 11:00～11:45 (12日は臨時休業)	

※火曜日のアクアビクス終了後、飛び込み練習コースを設置します。

ディズニー・オン・アイス
公演のため、
10月12日(金)から14日(日)は
プール・トレーニングルームを
臨時休業いたします。

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。



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