

# 熊本市総合体育館・青年会館

〒862-0941 熊本市中央区出水2丁目7番1号 TEL096-385-1010 FAX096-381-0953

- 大体育室 ○中体育室 ○小体育室 ○室内温水プール ○弓道場 ○武道場
- トレーニング室 ○サウナ室 ○青年会館/ホール・会議室・料理室等



QRコードはこちら



教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	受付
レベルアップ水泳	4/2 ~ 翌3/24	火	10:00~11:00 夏期変更有	2~4回/月	泳力25m以上の18歳以上	20名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/12(火)必着
らくらくナイト水泳1	4/3 ~ 6/19	水	20:00~21:00	10回	18歳以上	20名	5,000円	往復はがき 3/13(水)必着
らくらく水泳	4/5 ~ 翌3/27	金	9:30~10:30 夏期変更有	2~4回/月	18歳以上	24名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/15(金)必着
やさしい水中エクササイズ	4/3 ~ 翌3/25	水	9:30~10:30 夏期変更有	2~4回/月	18歳以上	40名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/13(水)必着
ベビースイミング1	5/10 ~ 6/7	金	10:40~11:40	5回	10ヶ月~3歳児と保護者	20組	3,500円	往復はがき 4/19(金)必着
ベビーママアクア1	5/15 ~ 6/12	水	10:40~11:40	5回	10ヶ月~3歳児と保護者	20組	3,500円	往復はがき 4/24(水)必着
エンジョイアクアピクス1	4/2 ~ 6/18	火	20:00~21:00	10回	18歳以上	40名	5,000円	往復はがき 3/12(火)必着
ちびっこスイミング1(年中・年少コース)	5/28 ~ 6/25	火	15:30~16:30	5回	年少~年中児	20名	2,500円	往復はがき 5/9(木)必着
ちびっこスイミング1(年長コース)	5/30 ~ 6/27	木	15:30~16:30	5回	年長児	20名	2,500円	往復はがき 5/9(木)必着
小学生水泳1(水慣れ~パタ足)	6/18 ~ 6/21	火~金	17:00~18:00	4回	小1~小2	20名	2,000円	往復はがき 5/28(火)必着
小学生水泳2(水慣れ~パタ足)	6/25 ~ 6/28	火~金	17:00~18:00	4回	小1~小2	20名	2,000円	往復はがき 6/4(火)必着
リラククスヨガ	4/9 ~ 翌3/24	火	19:20~20:20	2~4回/月	18歳以上	35名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/19(火)必着
骨盤体操エクササイズ	4/9 ~ 翌3/24	火	20:30~21:30	2~4回/月	18歳以上	40名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/19(火)必着
ソフトヨガ	4/3 ~ 翌3/25	水	10:15~11:15	2~4回/月	18歳以上	40名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/13(水)必着
シェイプアップヨガ	4/3 ~ 翌3/25	水	13:00~14:00	2~4回/月	18歳以上	35名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/13(水)必着
ピラティス	4/3 ~ 翌3/25	水	14:15~15:15	2~4回/月	18歳以上	30名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/13(水)必着
ZUMBA(ズンバ)1	5/15 ~ 7/31	水	20:30~21:30	12回	18歳以上	40名	6,000円	往復はがき 4/24(水)必着
おはよう太極拳	4/4 ~ 翌3/26	木	9:00~10:00	3~4回/月	18歳以上	40名	月1,500~2,000円	往復はがき 3/14(木)必着
シニア筋トレ1	4/4 ~ 6/13	木	13:30~14:30	10回	50歳以上	24名	5,000円	往復はがき 3/14(木)必着
シニア筋トレ2	6/27 ~ 9/19	木	13:30~14:30	10回	50歳以上	24名	5,000円	往復はがき 6/6(木)必着
リフレッシュヨガ1	5/9 ~ 7/11	木	19:30~20:30	10回	18歳以上	35名	5,000円	往復はがき 4/18(木)必着
レッツ!フラダンス1	5/9 ~ 7/11	木	20:40~21:40	10回	18歳以上	20名	5,000円	往復はがき 4/18(木)必着
やさしいシニアピクス	4/19 ~ 翌3/27	金	9:30~10:30	2~4回/月	50歳以上	40名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/29(金)必着
はつらつシニアピクス	4/19 ~ 翌3/27	金	10:45~11:45	2~4回/月	50歳以上	40名	月1,000~2,000円	往復はがき 3/29(金)必着
ソフトエアロピクス	4/5 ~ 翌3/27	金	19:20~20:20	3~4回/月	18歳以上	40名	月1,500~2,000円	往復はがき 3/15(金)必着
パワーヨガ	4/5 ~ 翌3/27	金	20:30~21:30	3~4回/月	18歳以上	35名	月1,500~2,000円	往復はがき 3/15(金)必着
幼児・小学生体操	7/23 ~ 7/26	火~金	9:00~10:30	4回	年長~小3	60名	2,400円	往復はがき 7/2(火)必着
小学生体操	7/23 ~ 7/26	火~金	11:00~12:30	4回	小学生	60名	2,400円	往復はがき 7/2(火)必着
幼児・小学生スポーツチャンバラ	8/6 ~ 8/9	火~金	10:30~12:00	4回	年長~小学生	40名	2,400円	往復はがき 7/17(水)必着
TRF EZ DO DANCERGIZE 1 (イージー・ドゥ・ダンスサイズ)	5/15 ~ 7/17	水	11:30~12:30	10回	18歳以上	30名	10,000円	往復はがき 4/24(水)必着

定員を超えた場合抽選

教室名	期日	曜日	時間	回数	対象	定員	参加料	受付
DANCE BOX 1 (ダンスボックス)	5/15 ~ 7/17	水	18:00~18:50	10回	小学生	20名	10,000円	往復はがき 4/24(水)必着
初めての無添加パン作り1	5/16 ~ 7/4	1・3・5 木	10:00~12:30	5回	18歳以上	15名	7,100円	往復はがき 4/25(木)必着
家で作れる簡単料理1	5/23 ~ 8/8	2・4 木	19:00~21:00	5回	18歳以上	16名	6,500円	往復はがき 5/2(木)必着
季節のパン&お菓子作り1	4/18	木	10:00~12:30	1回	18歳以上	12名	2,000円	往復はがき 3/28(木)必着
夏休みJrピザ作り	8/4	日	10:00~12:00	1回	小4~小6	16名	1,200円	往復はがき 7/14(日)必着
夏休みJrケーキ作り	8/22	木	10:00~12:00	1回	小4~小6	16名	1,200円	往復はがき 8/1(木)必着
夏休み工作づくり(サマースノードーム)	8/6	火	10:00~11:30	1回	小学生	15名	1,500円	往復はがき 7/17(水)必着
プリザーブドフラワーアレンジメント	5/11	土	10:00~11:30	1回	18歳以上	15名	2,100円	往復はがき 4/20(土)必着
夏休みJr書道1	8/1 ~ 8/2	木~金	10:00~12:00	2回	小学生	15名	1,400円	往復はがき 7/11(木)必着
夏休みJr書道2	8/20 ~ 8/21	火~水	10:00~12:00	2回	小学生	15名	1,400円	往復はがき 7/30(火)必着
バタバタ鳥の貯金箱作り	8/17	土	9:30~11:30	1回	小学生	16名	1,200円	往復はがき 7/27(土)必着
夏休みJrペーパークラフト	8/8	木	13:30~15:00	1回	小3~小6	15名	900円	往復はがき 7/18(木)必着
夏休みJr折り紙	8/7	水	10:00~11:00	1回	小1~小2	15名	700円	往復はがき 7/17(水)必着
夏休みJr作文	8/21	水	10:00~11:30	1回	小1~小3	10名	600円	往復はがき 7/31(水)必着
がっきを作ってえんそうしよう!	8/8	木	10:30~11:30	1回	小1~小3	15名	600円	往復はがき 7/18(木)必着
夏休みJrクレパスと絵の具遊び	8/9	金	10:00~12:00	1回	小1~小2	15名	1,100円	往復はがき 7/19(金)必着
楽しい歌とリズム リトミック1	5/10 ~ 7/12	金	16:00~17:00	10回	年中~年長児	15名	5,000円	往復はがき 4/19(金)必着
夏休み親子リトミック1	8/1	木	10:30~11:30	1回	年少~年中児と保護者	15組	700円	往復はがき 7/11(木)必着
夏休み親子リトミック2	8/20	火	10:30~11:30	1回	年少~年中児と保護者	15組	700円	往復はがき 7/30(火)必着
ベビーマッサージ1	5/14 ~ 6/11	火	10:00~11:30	5回	2ヶ月~10ヶ月と保護者	10組	4,700円	往復はがき 4/23(火)必着
弓道	6/5 ~ 7/24	水・金	19:30~21:30	15回	18歳以上	30名	10,500円	往復はがき 5/15(水)必着
メディカルアロマ1	6/5	水	10:00~11:30	1回	18歳以上	20名	2,000円	窓口・電話 5/15(水)9:00~
メディカルアロマ2	7/3	水	10:00~11:30	1回	18歳以上	20名	2,000円	窓口・電話 6/12(水)9:00~
メディカルアロマ3	8/7	水	10:00~11:30	1回	18歳以上	20名	2,000円	窓口・電話 7/17(水)9:00~

定員を超えた場合抽選

先着順

平成31年度分受付中!

## スポーツ指導 デリバリーサービス

**期間** 平成31年4月1日(月)~平成32年3月31日(火)  
※月曜日・主催イベント日等を除きます

**実施時間** 10:00~17:00

**対象** 熊本市内の小学生、中学生、子ども会、育成クラブほか

**定員** 100名まで(100名を超える場合はご相談ください)

**場所** 熊本市内の小・中学校の体育館など

**指導時間** 2時間程度(準備~指導~後片付けまで)

**種目** キンボール、ドッジビーなどのレクリエーションスポーツ

**講師** (一財)熊本市社会教育振興事業団職員

**指導料金** 指導者1名の場合 1時間以内 2,000円  
1時間超~2時間以内 3,000円  
指導者2名の場合 1時間以内 4,000円  
1時間超~2時間以内 6,000円

**お申込み**  
先着順で受付中  
(来館・電話予約可)  
**開催1ヶ月前までの受付です。**  
例) 7月20日開催であれば、  
6月20日まで

**その他**  
指導場所は各自で準備ください。  
参加人数、施設の規模、種目によって、  
対応できない場合がございます。  
安全に注意を払い指導いたしますが、  
団体での保険加入をお勧めいたします。

**お申込み・お問い合わせ**  
熊本市総合体育館・青年会館  
〒862-0941 熊本市中央区出水2丁目7-1  
受付時間 9:00~21:00 月曜日(月曜が祝日の場合、次の平日が休み)  
TEL 096-385-1010 FAX 096-381-0953

熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと)  
〒861-4136 熊本市南区荒尾2丁目1-1  
受付時間 9:00~21:00 水曜日(水曜が祝日の場合、次の平日が休み)  
TEL 096-358-2711 FAX 096-358-7764