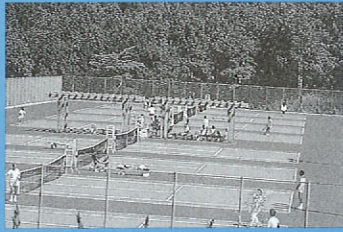


グリーンピア南阿蘇
 〒869-14 熊本県阿蘇郡久木野村久石 TEL (09676) 7-2131 (代表)
 営業時間 9:00~17:00(受付16:00まで)
 休 日 年中無休
 駐 車 場 普 770台
 予 約 随時
 交 通 熊本市より車で1時間、南阿蘇鉄道中松駅から5.5km
 ●但し、入園料として大人 300円・小人150円が別途必要です。

テニスコート	全天候	1面1時間 平日	800円
	8面	1面1時間 土・日・祝	1,000円
	履根付	1面1時間 平日	1,300円
		1面1時間 土・日・祝	1,800円
4面	1面1時間 ナイター割増	500円	
ハーフトコート	1面1時間 平日	300円	
	1面1時間 土・日・祝	500円	
卓 球	1卓1時間 (用具付ラケット2本 球1個)	300円	
	1卓1時間 平日	300円 土・日・祝	500円
ゴルフ	1周 大人・子供	500円	
一般乗馬	1周 大人・子供	500円	

(グリーンピアホール.....雨天体育施設貸切利用)



SPORTS CLUB TRIMM
 KUMAMOTO

〒862 熊本市大江2丁目1番71号 TEL (096) 359-1006
 営業時間 平日・土曜日 12:00~21:30
 日曜・祝祭日 10:00~18:30
 休 日 毎週月曜日、年末年始、施設点検日

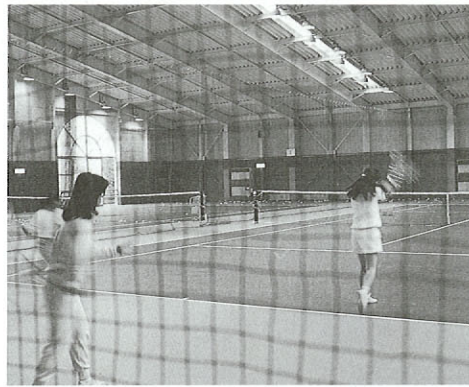
会員種別	料 金	入 会 金	月 会 費	利用料金(1回)
男性会員		30,000円	8,000円	無 料
女性会員		10,000円	8,000円	
平日会員		10,000円	6,000円	

◎ビジター料.....3,000円 (テニス、ゴルフは別料金)
 ●会員資格は、高校生以上に限定させていただきます。
 ●平日会員は、火曜日から金曜日(祝日を除く)の開館から17:30までのご利用となります。
 (施設) スイミングプール、インドアテニスコート、エアロビクススタジオ、トレーニングジム、インドアゴルフ、スポーツサウナ他

こんなにあるぞ！
スポーツ施設

台施設	お問い合わせ
熊本市立総合体育館	(096)381-2559
阿蘇簡易保険保養センター	(0967)22-1122
南阿蘇国民休暇村	(09676)2-2111
荒尾運動公園	(09686)2-0823
長洲町総合スポーツセンター	(09687)8-4777
NTT九州総合運動場	(096)242-3642
山鹿市民スポーツセンター	(09684)3-1151
スコーレ菊池高原	(0968)27-1111
山鹿サイクリングターミナル	(09684)3-1136
益城町町民運動場	(096)286-3111
緑川ダム公園	(0964)48-0216
宇土勤労青少年体育センター	(0964)22-1119
芦北町総合グラウンド	(0966)82-2511
城山運動公園(水俣市)	(0966)63-3339
B&G財団津奈木海洋センター	(0966)78-4138
湯前グリーンパレス	(0966)43-4555
本渡市営グラウンド	(0969)23-1111
広瀬総合公園テニスコート(本渡市)	(0969)23-1111

H E A L T H Y & B E A U T Y



●テニス
 ひと昔前までは「お嬢さまスポーツ」と言われ高級なイメージを持たれていたテニス。今ではすっかり一般のものとなり老若男女を問わず楽しまれています。熊本でもイン・ドアのテニス・コートが誕生、テニスも日焼け・イライラの時代に入りました。



●スイミング
 子供から大人まで幅広く楽しみ、体まで鍛えられる水泳。全身運動だからダイエットなどにも最適といえます。温水プールの出現でオールシーズンOK、一年中楽しめるスポーツになりました。

●ウォーキング

急速な勢いでブームになってしまったウォーキング。文字どおり「歩くこと」ですが、足腰だけでなく心肺機能を高め、ダイエットの効果も高い。一日「一万歩」が目安、距離にして5~7km、時間で約一時間、あなたもさっそく始めてみませんか。

スマッシュボールにスキミング、ダイビングにトライアスロン……。その他にもお洒落でヘルシーなスポーツがどんどん日本に入ってきています。イイ汗かいて、素敵な体と心をつくりましょう。健康な暮らしって、何もスポーツだけではなくけれど、スポーツはあなたの心も体も元気にハツラツとさせてくれるでしょう。



ミニインタビュー
 来熊したビヨン・ホルグさん
 今までが一番 印象に残っているのは、一九七六年のウィンブルドンで第一回の優勝をした時だ。テニスを始めた時、世界のチャンピオンになるのが夢だった。その夢が現実になった。あの瞬間が、一番だ。現在は、二年前からストックホルムの郊外に住んでいる。海のそばに家を建ててね。ゆっくりとリラックスして、ナチュラルな生活だよ。テニスの面白さはそれは自分に対してのチャレンジ。だと思ってる。試合をして、自分が少し不利な方にいる時や、一生懸命になってチャレンジを受けている時が、ベストの状態だ。こういう時がエキサイティング好きだ。私の場合、テニスを通して、チャレンジ。スピリッツが身についたのだと思う。

今日からあなたは、
イキイキ、ハツラツ!!

今やスポーツは美しくなければスポーツじゃない!!とまで言われるほどファッションナブル。もちろんお洒落なだけではありません。ルックスも中身も充実しているスポーツの数々、その一部をご紹介します。

●ウエイト・トレーニング
 「美しいボディをつくる」男性だけでなく女性にとっても「美しいボディ」引き締まったカラダは、とても魅力的。ウエイト・トレーニングは、それを手に入れるいちばんてっとり早い方法といえるかもしれませんね。

●サイクリング
 サドルやハンドルというふうにはパーツから選べるオーダーメイドのジョックが急増、静かな流行を続けるサイクリング。交通混雑とも無縁の、自分だけのスタイルを持つ自転車は、若者の新しいトレンドとなりつつあります。

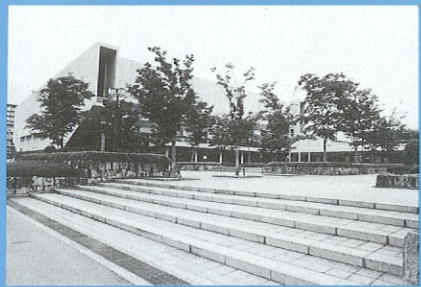
●ジョギング
 東京では皇居周辺が名所、熊本ではさしずめ二の丸公園が江津湖岸がジョギングの人気コースです。マラソンと違って、自分で走りたい距離を自分のペースでゆっくり走る。これがジョギングの極意です。

●エアロビクス
 お洒落なスポーツとして脚光を浴びているエアロビクス。もともと、肺や心臓に適度な刺激を与えて循環作用を促す運動なのです。ファッションナブルな中にも、明確な理論に支えられた科学的なスポーツです。



熊本県立総合体育館
 熊本市上熊本1-9-28 〒860 TEL (096) 356-1233
 営業時間 9:00~21:00(各施設によって異なります)
 休 日 毎週火曜日(火曜日が国民の祝日に関する法律に規定する休日の場合は水曜日)と年末年始(12月27日~1月4日)その他特に定められた日
 駐 車 場 普 200台 自転車・バイク 150台
 予 約 随時
 交 通 J・市電 上熊本駅下車 徒歩5分 市営バス 県立体育館前下車

大 体 育 室	テ ニ ス	1面1時間までごとにつき	800円	
大・中・小体育室	卓 球	1台1時間までごとにつき	200円	
室内温水プール	7月~9月	高校生以下	1人2時間につき	120円
		大 人	1人2時間につき	240円
	10月~6月	高校生以下	1人2時間につき	170円
		大 人	1人2時間につき	340円
トレーニング室		1人2時間につき	300円	
スポーツサウナ		1人1時間までごとにつき	450円	
運動能力相談	体力検査コース	1人1回につき	1,400円	
	体力測定コース	1人1回につき	900円	



熊本県民総合運動公園
 熊本市石原町545 〒862 TEL (096) 380-7599
 使用時間 4月~10月 6:30~21:30 11月~3月 9:00~17:00 (尚、体育館は年中 9:00~21:30まで)
 休 日 月曜日
 駐 車 場 普 590台
 予 約 随時
 交 通 バス 運動公園(前)下車 インターより車5分
 使用料金 1時間1面(1台、1的)につき(高校生以下は半額とする)

種別	料 金	入 会 金	月 会 費	利用料金(1回)	
テ ニ ス		200	300	テ ニ ス 300円	
運 動 広 場		900	1,200	ソ フ ト 1,000円	
馬 場	専用	一般1頭1時間当り	150	200	野 球 3,000円
		4時間以内	2,500	4,000	弓 道 (洋弓) 100円
場	専用	4~8時間以内	4,500	7,000	
		道	140	200	

※上記以外にも体育館等あります。
 サイクリング 高校生以下100円・大人150円(2時間以内)
 ●追加料金 1時間につき50円



10 (fitness klub)
 スポーツプラザくまもと

〒860 熊本市花畑町5-5(花畑公園ヨコ) TEL (096) 359-3996 (代)
 営業時間 平日・土曜日 11:00~21:30
 日曜日・祝日 11:00~19:00
 休 日 毎週月曜日、年末年始、施設点検日

会員種別	料 金	入 会 金	月 会 費	利用料金(1回)
個人会員		10,000円	6,000円	—
ペア会員		16,000円	6,000円(1人)	—
ビジター		—	—	2,500円

●会員資格は、高校生以上に限定させていただきます。
 (施設) スイミングプール、エアロビクススタジオ、アスレチックジム、サウナ、他