

防府市スポーツセンター定期運動教室 H30年度第4期 会員募集 【受付開始 12月5日(水)】

誰でも

12月は無料体験月間

【12月 3日(月)～12月27日(木)】

お1人様3回(1教室につき1回限り)まで、無料で受講できます。
ご希望の方は、別紙申込書に必要事項を記入の上、体験カードを受取りご利用ください。
申込書は各教室会場にもございます。
※定員がございますので、事前のご予約をおすすめします。



現会員様対象

早期継続特典

1. 無料受講券プレゼント!

【12月 5日(水)～28日(金)】

第4期継続手続きをされた現会員様に、教室無料券をプレゼントいたします。
(2019年2月末日まで有効・どなたでもご利用可能)



2. 新規のお友達と同時入会で

1,000円OFF

【12月 5日(水)～28日(金)】

第3期会員様が、新規お友達様と同時に申込手続きをされると、
第4期参加料金が、お2人とも1,000円OFFになります。
ただし、各教室には定員がございますので、お早目のお申込みをおすすめいたします。

シロー先生の RUNNING TIPS vol.4 2



みなさん、こんにちは！

早いもので、気が付けば今年も残すところわずか1ヶ月。皆さんの今年のランニングライフを振り返るとどんな1年でしたでしょうか？

今年から走り始めたという方、レース初参加の方、初めてのフルマラソンを走られた方、自己記録を更新された方・・・皆さんのチャレンジはどのような成果を生み出したのでしょうか？

来年はオリンピック予選となるMGCが開催されます。大舞台に挑むトップアスリートとともに、私たちも自分なりの目標に向かってチャレンジしていきたいものです。

来年もよろしくお願いいたします。

作成：草山次郎

(防府市スポーツセンター副施設長/ランニング学会指導員)

ウォーキング教室

日時：平成31年1月12日(土)

9:00~11:30(受付開始8:45)

場所：防府市スポーツセンター体育館 軽運動室1

対象：18歳以上の健康な人

定員：20名(先着/定員になり次第締め切ります)

料金：1,080円/人(スポーツ障害保険料含む)

申込方法：別紙申込書と参加料金を添えて体育館総合受付までお持ちください。

申込期間：平成31年1月11日(金)まで

準備物：

- ・ウォーキングに適したシューズ
(屋内用、屋外用 ※天候が良ければ実技は屋外で行います。)
- ・タオル、飲み物

うちわ卓球 GRAND PRIX グランプリシリーズ④

日時：平成31年1月13日(日)

9:00~12:00

参加料金：一人あたり650円

締め切り：平成31年1月11日(金)

電話予約可能！

まだファイナルへの道はあります！

詳しくはお電話にて！

第8回 スポタンカッパ

ソフトバレーボール大会開催！



日時：平成31年1月27日(日)

9:00~16:30(受付8:30より)

場所：防府市スポーツセンター体育館 サブアリーナ
対象：高校生以上(15歳以上)の健康な方

定員：24チーム

※先着/定員になり次第締め切り

チーム構成：1チーム3名以上(男女混合OK)

参加料：お一人様 540円

持参物：室内シューズ・タオル・お飲み物・昼食
任意 ホイッスル

申込期間：平成30年11月1日(木)

~平成31年1月20日(日)まで

別紙申込書と参加料金を添えて体育館総合受付まで

今月の主な行事予定

(平成30年6月20日時点)



12月



- 1(土) 第66回防府市ソフトバレーボール大会(体)
山口県親睦壮年サッカー大会(陸)
人工芝多目的グラウンドオープニングイベント(芝)
- 2(日) 防府クラブ杯ソフトテニス大会(体)
第32回市近郊ミニバスケットボール大会(体)
福岡ソフトバンクホークスジュニア×市内選抜親善試合(野)
人工芝多目的グラウンドオープニングイベント(芝)
- 3(月) 第9回超ベテラン大会(体)
- 5(水) 第62回防府市レディースオープンバドミントン大会(体)
- 6(木) H30年度防府市忘年グラウンドゴルフ大会(運)
- 8(土) 防府市市民サッカー大会 5年の部(陸)
山口県地区協会 サッカー大会(芝)
山口チャレンジキッズ(多)
- 9(日) 第14回防府市市長杯バスケットボール大会(体)
山口県地区協会 サッカー大会(芝)
- 16(日) 防府読売マラソン
- 22(土) JFAリーグ講習会(体)
第14回冬季防府市近郊ジュニアユースサッカー大会(陸・芝・多・運)
- 23(日) 第27回ライオンズクラブ杯中学校女子バレーボール大会(体)
第14回冬季防府市近郊ジュニアユースサッカー大会(陸・芝・多・運)
- 24(月) なわとび教室(体)

なお、変更されることもありますので、詳細については、各大会主催者にお問い合わせください。

(体) 体育館	(武) 武道場	(弓) 弓道場
(陸) 陸上競技場	(野) 野球場	(運) 運動広場
(芝) 人工芝多目的グラウンド	(テ) 向島公園テニスコート	(多) 向島公園多目的広場

防府市スポーツセンター体育館

ランニングコース使用不可時間のお知らせ

(平成30年11月21日時点)

以下の時間は、メインアリーナ専用利用のためご利用できません。

なお、変更されることもありますので、総合受付にてご確認ください。

1(土)	8:00~16:00	15(土)	8:00~22:00
2(日)	8:00~22:00	16(日)	8:00~22:00
3(月)	9:00~16:00	17(月)	8:00~10:00
5(水)	9:00~17:00	18(火)	休館日
6(木)	19:00~22:00	19(水)	20:00~22:00
8(土)	8:00~17:00	20(木)	19:00~22:00
9(日)	8:00~18:00	22(土)	8:00~17:00
12(水)	20:00~22:00	23(日)	8:00~17:00
13(木)	19:00~22:00	26(水)	20:00~22:00

なわとび教室 二重跳び編

開催日時：平成30年12月24日(月)

第1部 9:00~10:00

第2部 10:30~11:30

※1部・2部、内容は変わりません。

対象者：前回し跳びがスムーズに跳べるお子様

参加料金：540円/人

定員：各30名 ※先着/定員になり次第締め切り

申込方法：12月23日(日)までに別紙申込書と参加料金を添えて体育館総合受付までお越しください。

※電話予約可。ただし、12月23日までに入金を済ませてください。

持ち物：なわとび、ドリンク、タオル、室内シューズ

場所：防府市スポーツセンター体育館 サブアリーナ

☎0835-27-2000

