

防府市スポーツセンター(キリンレモンスタジアム体育館)

定期教室・キッズラボのご案内 受講生募集

《秋季受付期間》

継続手続き：9/5(月)～9/14(水)

新規手続き：9/15(木)～先着順

※定員に満たない場合は、引き続き募集します。  
 ※期の途中からの受講の場合は、残りの回数に応じた金額をお支払いいただきます。  
 ※お申込みの予約は承っておりませんので、必ず総合受付にて手続きをお願いいたします。  
 ※少人数教室も同様にお申込みいただけます。抽選会は行います。  
 初回登録者特典：1教室につき特典チケットを2枚プレゼント。  
 ※特典チケット1枚につき1教室に参加できます。(少人数教室・キッズラボは除く)  
 特典お渡し期間：9月5日(月)～各教室の初回開講日まで

令和4年10月1日より  
**定期教室は4期制となります**  
 春季：4月～6月 夏季：7月～9月  
 秋季：10月～12月 冬季：1月～3月

無料体験

期間限定で無料体験が行えます。全教室対象！(少人数教室は除く)  
 ただし令和4年4月以降に参加したことがある教室には入れません。  
 受付にて事前予約をお願いします。  
 期間：10/3(月)～10/14(金)  
 ※体験の受付は10/1～10/14まで

【問合せ】

キリンレモンスタジアム体育館  
 747-0833 山口県防府市大字浜方174-1  
 TEL:0835-27-2000 FAX:0835-27-2500

各教室によって実施回数と受講料が異なります。  
 詳細についてはお問い合わせください。



充実した31教室 初心者も大歓迎！！申し込みはお気軽に。

子供向けの教室 <45分教室>:500円×回数 [60分教室]:600円×回数(税込) <>:45分 []:60分

<キッズスマイル>

○月曜 15:30～16:15  
 対象:年少  
 定員:10名  
 講師:八道  
 「遊ぶ」を大切に、しっかり身体を動かします。

【キッズ運動教室】

○月曜 16:30～17:30  
 対象:年中・年長  
 定員:20名  
 講師:米山  
 楽しく丈夫な身体を手に入れよう



キッズスマイル

<キッズチャレンジ①②>

○木曜 16:00～16:45  
 ○金曜 16:00～16:45  
 対象:年少・年中・年長  
 定員:20名  
 講師:行友

【体育が好きになる教室】

○金曜 17:00～18:00  
 対象:小学低学年  
 定員:20名  
 講師:行友



楽しみながら基礎体力を育みます。

体育が好きになる教室

【キッズラボ】 880円×回数(税込)

○水曜 15:30～16:30  
 対象:年中・年長  
 定員:20名  
 講師:八道・米山  
 キッズラボは定期教室とは別扱いになります。  
 アシックス独自の運動プログラムと体力測定を行います。

少人数教室 各1,500円×回数分(税込)

【元気に動こう！トレーニング】

○月曜 10:00～11:00  
 対象:大人 定員:5名  
 講師:吉武  
 より細かく丁寧にお伝えします。



元気に動こう！トレーニング

【少人数ピラティス】

○木曜 13:00～14:00  
 対象:大人 定員:5名  
 講師:ちえ  
 美しく、しなやかな身体を目指します。



少人数ピラティス

【KARADAカスタマイズ】

○木曜 14:15～15:15  
 対象:大人 定員:5名  
 講師:村上  
 気になる箇所をしっかり引き締めます。



KARADAカスタマイズ

大人向けの教室 <45分教室>:500円×回数 [60分教室]:600円×回数(税込) <>:45分 []:60分

【初めてのヨガ①②】

○月曜 10:00～11:00  
 ○火曜 19:00～20:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:菅原  
 ゆっくり確実に身につけます。



初めてのヨガ

<わくわくエアロ>

○月曜 19:30～20:15  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:萬治  
 楽しく踊って身体と脳に刺激を！

【姿勢改善&体幹コントロール】

○火曜 10:00～11:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:井上  
 姿勢改善とインナーユニットを刺激



姿勢改善&体幹コントロール

<ルンルンStep>

○月曜 20:30～21:15  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:萬治  
 ステップ台を使ってのエアロビクス



ルンルンStep

【骨盤底筋トレーニングヨガ】

○火曜 14:00～15:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:吉武  
 股関節まわりの筋肉にアプローチ

【バレトン&骨盤底筋トレーニングヨガ】

○火曜 19:45～20:45  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:吉武  
 バレトンとトレーニングヨガの組み合わせ

【肩甲骨&背骨メンテナンスヨガ】

○火曜 18:30～19:30  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:吉武  
 肩甲骨の動きがよくなります。



肩甲骨&背骨メンテナンスヨガ

<ボディメイキング>

○水曜 10:00～10:45  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:ちえ  
 部位ごとに的確なアプローチ。

【ピラティス】

○水曜 11:00～12:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:ちえ  
 筋肉を意識的に動かし身体を磨きます。



ピラティス

【シニアウォーキングラボ】

○水曜 13:45～14:45  
 対象:大人 定員:10名  
 講師:八道  
 テーマは「歩行」



シニアウォーキングラボ

【サーキットエアロ】

○水曜 19:00～20:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:八道  
 エアロビクス+筋トレ

【リフレッシュヨガ】

○水曜 20:15～21:15  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:たまえ  
 呼吸法から代謝を上げていきます。

【バレトン】

○木曜 10:00～11:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:吉武  
 バレエの動きを入れた全身運動。

【エンジョイエアロ】

○木曜 13:00～14:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:村上  
 笑顔で楽しめるエアロビクス。



エンジョイエアロ

【Body Excite】

○木曜 19:15～20:15  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:萬治  
 格闘技+エアロビクス

<ダイナミックコアトレ>

○木曜 20:30～21:15  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:萬治  
 理想の身体を目指して！

【おやすみ前のピラティス】

○木曜 20:30～21:30  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:ちえ  
 おやすみ前に身体を整えます。

【KaQiLa～カキラ～】

○金曜 10:00～11:00  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:和泉  
 身体機能の改善を目指します。

<ストレッチング>

○金曜 14:00～14:45  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:矢野  
 柔軟性の回復、血行促進に！



ストレッチング

【ヨガ①②】

○金曜 18:30～19:30  
 19:45～20:45  
 対象:大人 定員:20名  
 講師:吉武  
 筋力・柔軟性・体力向上



KaQiLa～カキラ～

