

…新規教室

…ASICSプログラム

2025年度 定期教室 夏期(7. 8. 9月)日程表

2025年4月改定

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
			7月	8月	9月	予備日			
初めてのヨガ	20	10:00～11:00	7.14.28	18.25	1.8.22	9/29	8	¥7,200	¥900
肩こり解消ヨガ (会場:軽運動室2)	22	10:00～11:00	7.14.28	18.25	1.8.22.29		9	¥8,100	¥900
Let'sランポリン&ダンベル	22	19:15～20:00	7.14.28	18.25	1.8.22.29		9	¥7,200	¥800
ルンルン Step	22	20:15～21:00	7.14.28	18.25	1.8.22.29		9	¥7,200	¥800
体ほぐし健康体操	20	11:15～12:00	1.8.29	26	2.9.30	9/23	7	¥5,600	¥800
姿勢改善トレーニングヨガ	22	14:00～15:00	1.8.29	12.26	2.9.23.30		9	¥8,100	¥900
ヨガと柔軟ストレッチ (会場:軽運動室2)	20	19:15～20:15	1.8.29	26	2.9.30	9/23	7	¥6,300	¥900
肩甲骨ヨガ	22	18:30～19:30	1.8.29	12.26	2.9.23.30		9	¥8,100	¥900
バレトン①	22	19:45～20:30	1.8.29	12.26	2.9.23.30		9	¥7,200	¥800
うたごえ教室 (会場:会議室3)	15	11:00～12:00	2.16	20.27	10.24		6	¥5,400	¥900
ボディメイキング	22	10:00～10:45	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17	9/24	10	¥8,000	¥800
ピラティス	20	11:00～12:00	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17	9/24	10	¥9,000	¥900
ウォーキングで元気な体へ	10	13:45～14:45	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17	9/24	10	¥9,000	¥900
サーキットエアロ	20	19:00～19:45	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17.24		11	¥8,800	¥800
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	2.9.16.23.30	20.27	3.10.17	9/24	10	¥9,000	¥900

教室名	定員	曜日・時間	日程詳細				回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
			7月	8月	9月	予備日			
バレトン②	22	10:00～11:00	3.10.17.24.31	21.28	4.11.18.25		11	¥9,900	¥900
エンジョイエアロ	20	13:00～14:00	10.17.31	21.28	4.11.18	9/25	8	¥7,200	¥900
キッズチャレンジ (対象:年少～年長)	15	16:00～16:45	3.10	21.28	4.11		6	¥4,800	¥800
Body Excite	22	19:15～20:15	3.10.17.24.31	21.28	4.11.18.25		11	¥9,900	¥900
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	20:30～21:15	3.10.17.24.31	21.28	4.11.18.25		11	¥8,800	¥800
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	3.10.17.24.31	21.28	4.11.18	9/25	10	¥9,000	¥900
KaQiLa ～カキラ～	20	10:00～11:00	4.11.18.25	1.22.29	5.12.19.26		11	¥9,900	¥900
ストレッチング	15	14:00～14:45	4.11.25	1.22.29	5.19.26		9	¥7,200	¥800
キッズラボ① (対象:年少～小学低学年) 軽運動室①	10	17:00～18:00	11.25	22.29	12.26		6	¥5,280	¥880
ヨガ①	22	18:30～19:30	4.11.25	1.22.29	5.12.19.26		10	¥9,000	¥900
ヨガ②	22	19:45～20:45	4.11.25	1.22.29	5.12.19.26		10	¥9,000	¥900
キッズスマイル (対象:年々少～年長)	10	10:00～10:45	12.26	23.30	6.20		6	¥4,800	¥800
キッズラボ② (対象:年中～小学生) (会場:軽運動室①)	15	11:15～12:15	12.26	23.30	6.20		6	¥5,280	¥880

少人数教室	定員	時間	7月	8月	9月	予備日	回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
少人数ピラティス (会場:軽運動室2)	6	13:00～14:00	3.10.17.24.31	21.28	4.11.18	9/25	10	¥18,000	¥1,800

※ 修正後

2025年度 夏期(7~9月)定期教室・キッズラボ週間タイムスケジュール

	月		火		水		木		金	土
	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	会議室	軽運動室1	軽運動室2	軽運動室1	軽運動室1
10:00	初めてのヨガ 10:00～11:00(60分) (菅原)	肩こり解消ヨガ 10:00～11:00(60分) (吉武)			ボディメイキング 10:00～10:45(45分) (ちえ)		バレエの動きを取り入れた全身運動		動きを中心にしたアロマ	キッズマイル (年々少～年長) 10:00～10:45(45分) (重枝・米山)
11:00			体ほぐし健康体操 11:15～12:00(60分) (菅原)		ピラティス 11:00～12:00(60分) (ちえ)	うたごえ教室 11:00～12:00(60分) (末富)				キッズラボ② (年中～小学生) 11:15～12:15(60分) (米山・重枝)
12:00										
13:00							エンジョイエアロ 13:00～14:00(60分) (村上)	少人数ピラティス 13:00～14:00(60分) (ちえ)		
14:00			姿勢改善 トレーニングヨガ 14:00～15:00(60分) (吉武)		ウォーキングで 元気な体へ 13:45～14:45(60分) (土田)				ストレッチング 14:00～14:45(45分) (矢野)	
15:00										
16:00							キッズチャレンジ (年少・年中・年長) 16:00～16:45(45分) (尾上)			
17:00										キッズラボ① (年少～小学低学年) 17:00～18:00(60分) (米山)
18:00										
19:00			肩甲骨ヨガ 18:30～19:30(60分) (吉武)		サーキットエアロ 19:00～19:45(45分) (萬治)		Body Excite 19:15～20:15(60分) (萬治)		ヨガ① 18:30～19:30(60分) (吉武)	
20:00	ランランStep 20:15～21:00(45分) (萬治)		バレトン① 19:45～20:30(45分) (吉武)	ヨガと柔軟ストレッチ 19:15～20:15(60分) (菅原)			おやすみ前のピラティス 20:30～21:30(60分) (ちえ)	ダイナミックコアトレ 20:30～21:15(45分) (萬治)	ヨガ② 19:45～20:45(60分) (吉武)	
21:00					リフレッシュヨガ 20:15～21:15(60分) (菅原)					

2025年3月現在

対象: 中学生以上
子ども向け
少人数教室

👣 : はだして行う教室
🔥 : 燃焼
🦋 : 初心者でもやりやすい
🧘 : ストレッチ
💪 : 筋トレ

定期登録
以下の金額×回数分
45分教室: 800円
60分教室: 900円
少人数教室: 1800円
キッズラボ: 880円
定期料金は別紙日程表を
参照ください

一回ごとの都度受講。
一般の方
45分教室: 1,100円
60分教室: 1,300円
少人数教室: 2,300円

回数券受講
6,500円(税込)/ 6回
12,600円(税込)/ 12回
※有効期限: 2030年3月末日
※複数名でのご利用が可能。

【防府市スポーツセンター 体育館】
【お問合せ】 0835-27-2000
【開館時間】 8:00~22:00
【休館日】 毎月第3火曜日、
12月29日~1月3日



防府市スポーツセンター HP

2025年度 夏期（7.8.9月） 定期教室のご紹介

…子供向け教室
…少人数教室

曜日	教室名	内容	運動強度
月	肩こり解消ヨガ 10:00～11:00 (吉武先生)	肩回りの動きをメインに首や頭の重さを解消していきます。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	初めてのヨガ 10:00～11:00 (菅原先生)	体が硬い方でも大丈夫。優しいヨガの動きで週初めに心も体も軽やかに。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	Let'sトランポリン&ダンベル 19:15～20:00 (萬治先生)	トランポリンでバランス感覚を養い、ダンベルで気になるところを引き締めます。 初心者でも楽しく運動できます。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★
	ルンルンSTEP 20:15～21:00 (萬治先生)	STEP台を使い音楽に合わせて色々な動きを楽しみます。 下半身シェイプに効果的。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
火	体ほぐし健康体操 11:15～12:00 (菅原先生)	優しい動きで全身をほぐし、筋力も高め、いきいきとした健康的な体に。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	姿勢改善トレーニングヨガ 14:00～15:00 (吉武先生)	若々しく見られる美しい姿勢作りの為に色々なエクササイズを行います。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★★
	ヨガと柔軟ストレッチ 19:15～20:15 (菅原先生)	ヨガの動きとストレッチポールを使い、凝りの解消・姿勢改善し、しなやかな体を目指します。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	肩甲骨ヨガ 18:30～19:30 (吉武先生)	肩や背骨にアプローチしながら、肩回りの不具合解消を目指します。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	バレトン① 19:45～20:30 (吉武先生)	音楽のリズムに合わせて、自分の体力に合わせて心肺機能の向上を目指します。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
水	うたごえ教室 11:00～12:00 (末富先生)	歌が苦手でも大丈夫。みんなで一緒に楽しく歌います。 にっこり笑顔でお腹の底から声を出してストレス発散。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	ボディメイキング 10:00～10:45 (ちえ先生)	1か月ごとに足・肩甲骨・骨盤とテーマを変えて最新情報をお届け。 動き・ストレッチ等を行います。各々をつなげてニュートラルな体を作りましょう。運動初心者、経験者全ての人に。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	ピラティス 11:00～12:00 (ちえ先生)	ニュートラルな体を体幹から作りましょう。 美しさ、若さを保つための体の使い方を指導します。 体幹の強さを保ってしなやかに動きましょう。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★★
	ウォーキングで元気な体へ 13:45～14:45 (土田先生)	ウォーキングには骨を強くする、筋力UP、心肺機能UPといったメリットがあります。有酸素運動やストレッチ等、様々な運動を行い、いつまでも元気に歩ける丈夫な体を手に入れましょう。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	サーキットエアロ 19:00～19:45 (萬治先生)	簡単な動きのエアロビクスで有酸素運動を楽しみ、最後は少し筋トレをして理想の身体を目指していきます。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	リフレッシュヨガ 20:15～21:15 (菅原先生)	薄暗い空間で眼からの刺激を和らげ、自立神経を整え心も体もリフレッシュ。ぐっすり眠りにつけます。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★

曜日	教室名	内容	運動強度
木	バレトン② 10:00～11:00 (吉武先生)	音楽に合わせて楽しく体力の向上を目指します。 前後にはゆっくりとしたストレッチも行います。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	エンジョイエアロ 13:00～14:00 (村上先生)	音楽に合わせて、楽しく身体を動かし、しっかり汗がかけられるクラスです。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★
	少人数ピラティス 13:00～14:00 (ちえ先生)	ピラティスをもっと知りたい方におすすめ。 色々な道具を使います。リクエストにもお答えします。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★★
	キッズチャレンジ 16:00～16:45 (尾上先生)	体動かし・ボール運動。 対象: 年少～年長	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
金	Body Excite 19:15～20:15 (萬治先生)	パンチやキックの動作でストレス発散しながら楽しく汗をかき、筋トレで色々な所を引き締めます。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★
	ダイナミックコアトレ 20:30～21:15 (萬治先生)	全身を軽くほぐしてから体幹を意識したトレーニングを行い、代謝UPと綺麗な姿勢を作っていきます。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★
	おやすみ前のピラティス 20:30～21:30 (ちえ先生)	ニュートラルな体幹を意識しながら関節の可動域をUPさせる事で、体をスッキリしていきます。 良い睡眠のためのリラクセスも行います。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★★
	KaQiLa～カキラ～ 10:00～11:00 (和泉先生)	歪みリセットエクササイズ。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
土	ストレッチング 14:00～14:45 (矢野先生)	全身を温め、まんべんなくほぐします。 柔軟性の向上、リラクゼーションに効果的。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★★
	キッズラボ① 17:00～18:00 (米山先生)	アシックス独自のプログラム。楽しく身体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。跳び箱8段にもチャレンジできます。 対象: 年少～低学年	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	ヨガ① 18:30～19:30 (吉武先生)	しっかり呼吸をしながら、正しく、じっくりと筋肉を使っていきます。	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★★ ストレッチ要素: ★★
	ヨガ② 19:45～20:45 (吉武先生)	肩回りの血流改善や、下肢のトレーニング要素など色々なものを取り入れたヨガエクササイズです。	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
日	キッズスマイル 10:00～10:45 (萬枝先生・米山先生)	親子で作る運動習慣。対象: 年々少(2歳)～年長	有酸素強度: ★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★
	キッズラボ② 11:15～12:15 (米山先生・重枝先生)	アシックス独自のプログラム。楽しく身体を動かし、丈夫な身体を作りましょう。跳び箱8段にもチャレンジできます。 対象: 年中～小学生 (高学年は要相談)	有酸素強度: ★★ 筋トレ強度: ★ ストレッチ要素: ★

○運動強度の見かたについて

有酸素強度: 有酸素運動の強さ(きつさ)を表します。 (★弱・★★中・★★★強)
筋トレ強度: 筋力トレーニングの強さ(きつさ)を表します。 (★弱・★★中・★★★強)
ストレッチ要素: 教室内でストレッチが占める割合を表します。 (★少・★★中・★★★多)