
2025年10.11.12月

秋期定期教室参加者募集

申込について

継続申込期間：2025年9月1日（月）～
新規申込期間：2025年9月15日（月）～

※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、残りの回数分をお支払いいただきます。
※申込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。

特典チケット

初回までに入会された方へ、他の教室に参加できる特典チケット2枚お渡しします。
※少人数教室は対象外です。

定員に限りがございますので、ご予約をお願いいたします。（当日も空きがあれば可）

閉講のお知らせ

（火）体ほぐし健康体操 11:15～12:00
講師：菅原先生

（木）エンジョイエアロ 13:00～14:00
講師：村上先生

（木）キッズチャレンジ 16:00～16:45
講師：尾上先生

New!

吉武先生の新教室

（土・日）バレトン③ 10:00～10:45
※スケジュールの方に曜日を記載しています。

（土・日）ヨガ③ 11:00～12:00
※スケジュールの方に曜日を記載しています。

平日の参加が難しい方も一緒に体を動かしましょう♪

ワンコイン体験

1教室1回（少人数・キッズラボは除く）
※キッズラボは期間関係なく1回無料体験ができます

ワンコイン体験期間

10月1日（水）～10月31日（金）

参加費：500円

電話、体育館窓口にてご予約をお願いいたします。

お支払いは参加当日をお願いいたします。

藤永先生の新教室

（月）ZUMBA 13:00～13:45
ラテン系の音楽に合わせたダンスエクササイズで、音楽を楽しみ、動き、汗を流します。

（月）エアロビクス 14:00～15:00
音楽に合わせ、色々な動きを組み合わせで踊る有酸素運動です。

注意事項

人数によっては休講になる場合がございますので、予めご了承ください。その際はご返金させていただきます。

お申込み

防府市スポーツセンター
☎0835-27-2000

[開館] 8:00 [閉館] 22:00

[休館日] 毎月第3火曜日・年末年始12/29～1/3

🌐 <https://hofu-spc.com/>



…新規教室

… ASICSプログラム

2025年度 定期教室 秋期(10.11.12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)
			10月	11月	12月	予備日			
初めてのヨガ	20	10:00～11:00	6.20.27	10.17	1.8.15	12/22	8	¥7,200	¥900
肩こり解消ヨガ (会場:軽運動室2)	22	10:00～11:00	6.20.27	10.17	1.8.15.22		9	¥8,100	¥900
ZUMBA(ズンバ)	20	13:00～13:45	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22		12	¥9,600	¥800
エアロビクス	20	14:00～15:00	6.13.20.27	3.10.17.24	1.8.15.22		12	¥10,800	¥900
Let's トランポリン&ダンベル	20	19:15～20:00	6.20.27	10.17	1.8.15.22		9	¥7,200	¥800
ルンルン Step	20	20:15～21:00	6.20.27	10.17	1.8.15.22		9	¥7,200	¥800
姿勢改善トレーニングヨガ	22	14:00～15:00	7.14.28	4.11.25	2.9.23		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	7.14.28	4.11.25	2.9	12/23	8	¥7,200	¥900
肩甲骨ヨガ	22	18:30～19:30	7.14.28	4.11.25	2.9.23		9	¥8,100	¥900
バレトン①	22	19:45～20:30	7.14.28	4.11.25	2.9.23		9	¥7,200	¥800
うたごえ教室 (会場:会議室3)	15	11:00～12:00	8.22	12.26	10.24		6	¥5,400	¥900
ボディメイキング	22	10:00～10:45	8.22	5.19	3.17		6	¥4,800	¥800
ピラティス	20	11:00～12:00	8.22	5.19	3.17		6	¥5,400	¥900
ウォーキングで元気な体へ	10	13:45～14:45	1.8.15.22	5.12.19	3.10.17	12/24	10	¥9,000	¥900
サーキットエアロ	20	19:00～19:45	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24		13	¥10,400	¥800
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	1.8.15.22.29	5.19.26	3.10.17	12/24	11	¥9,900	¥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)
			10月	11月	12月	予備日				
バレトン②	22	10:00～11:00	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900	
Body Excite	22	19:15～20:15	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900	
ダイナミック コアトレ (会場:経運動室2)	22	20:30～21:15	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		13	¥10,400	¥800	
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	2.16.23.30	6.20.27	4.11.18	12/25	10	¥9,000	¥900	
KaQila ～カキラ～	20	10:00～11:00	3.10.17.24.31	14.21.28	5.19.26		11	¥9,900	¥900	
ストレッチング	15	14:00～14:45	3.10.24.31	7.14.21.28	5.19	12/26	10	¥8,000	¥800	
キッズラボ① (対象:年少～小学低学年) 軽運動室①	10	金 17:00～18:00	17.31	14.28	5.19		6	¥5,280	¥880	
ヨガ①	22	18:30～19:30	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.19.26		12	¥10,800	¥900	
ヨガ②	22	19:45～20:45	3.10.17.24.31	7.14.21.28	5.19.26		12	¥10,800	¥900	
キッズスマイル (対象:年々少～年長)	10	土 10:00～10:45	11(休).25	15.22(休)	20.27		6	¥4,800	¥800	
キッズラボ② (対象:年中～小学生) (会場:経運動室①)	15	土 11:15～12:15	11(休).25	15.22(休)	20.27		6	¥5,280	¥880	

(体)体育館の日もあります。

※()内は曜日

土日教室	定員	曜日	時間	10月	11月	12月	予備日	回数	定期料金 (税込)	単価 (税込)
バレトン③ (会場:軽運動室1)	22	土日	10:00～10:45	11(土).18(土)	22(土).30(日)	14(日).21(日)		6	¥4,800	¥800
ヨガ③ (会場:軽運動室1)	22	土日	11:00～12:00	11(土).18(土)	22(土).30(日)	14(日).21(日)		6	¥5,400	¥900

少人数教室	定員	曜日	時間	10月	11月	12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	木	13:00～14:00	2.9.16.23.30	6.20.27	4.11.18	12/26	11	¥19,800	¥1,800