

…教室名変更

… ASICSプログラム

時間の赤字は時間変更した教室です

2025年度 定期教室 冬期(1.2.3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)
			1月	2月	3月	予備日			
初めてのヨガ	20	10:00～11:00	19.26	2.9.16	2.9.16.23	3/30	9	¥8,100	¥900
肩こり解消&ローラーピラティス (会場:軽運動室2)	22	10:00～11:00	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23.30		11	¥9,900	¥900
ZUMBA(ズンバ)	25	13:00～13:45	5.12.19.26	2.9.16.23	2.9.16.23.30		13	¥10,400	¥800
エアロビクス	20	14:00～15:00	5.12.19.26	2.9.16.23	2.9.16.23.30		13	¥11,700	¥900
Let'sトランポリン&ダンベル	20	19:15～20:00	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23	3/30	10	¥8,000	¥800
ルンルン Step	20	20:15～21:00	5.19.26	2.9.16	2.9.16.23	3/30	10	¥8,000	¥800
姿勢改善トレーニング	22	14:00～15:00	6.13.27	3.10.24	3.10.24.31		10	¥9,000	¥900
ヨガと柔軟ストレッチ (会場:軽運動室2)	20	19:15～20:15	6.13.27	3.10.24	3.10.24	3/31	9	¥8,100	¥900
肩甲骨ヨガ	22	18:45～19:45	6.13.27	3.10.24	3.10.24.31		10	¥9,000	¥900
バレトン①	22	20:00～20:45	6.13.27	3.10.24	3.10.24.31		10	¥8,000	¥800
うたごえ教室 (会場:会議室3)	15	11:00～12:00	14.28	11.25	11.25		6	¥5,400	¥900
ボディメイキング	22	10:00～10:45	7.21	4.18	4.18	3/25	6	¥4,800	¥800
ピラティス	20	11:00～12:00	7.21	4.18	4.18	3/25	6	¥5,400	¥900
ウォーキングで元気な体へ	10	13:45～14:45	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18	3/25	10	¥9,000	¥900
サーキットエアロ	20	19:00～19:45	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18	3/25	10	¥8,000	¥800
リフレッシュヨガ	20	20:15～21:15	7.14.21.28	4.18.25	4.11.18	3/25	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)
			1月	2月	3月	予備日			
バレトン②	22	10:00～11:00	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19.26		12	¥10,800	¥900
Body Excite	22	19:15～20:15	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19	3/26	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	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19	3/26	11	¥8,800	¥800
おやすみ前のピラティス	20	20:30～21:30	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19	3/26	11	¥9,900	¥900
KaQILa ～カキラ～	20	10:00～11:00	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.27		11	¥9,900	¥900
ストレッチング	15	14:00～14:45	9.16.23	6.13.20.27	6.13.27		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	17:00～18:00	9.23	6.20	6.20		6	¥5,280	¥880
ヨガ①	22	18:45～19:45	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27		12	¥10,800	¥900
ヨガ②	22	20:00～21:00	9.16.23.30	6.13.20.27	6.13.20.27		12	¥10,800	¥900
キッズスマイル (対象:年々少～年長)	10	10:00～10:45	10.31	7.14	7.21		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	10.31	7.14	7.21		6	¥5,280	¥880

(休)体育館の日もあります。

日曜日教室	定員	曜 日	時 間	1月	2月	3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	日	10:00～11:00	4.18	1.15	1.15		6	¥4,800	¥800
ヨガ③ (会場:軽運動室1)	22	日	11:00～12:00	4.18	1.15	1.15		6	¥5,400	¥900

少人数教室	定員	曜 日	時 間	1月	2月	3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1)	6	水	13:00～14:00	8.15.22.29	5.12.19.26	5.12.19	3/26	11	¥19,800	¥1,800

2025年度 冬期（1.2.3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＆ローラーピラティス	円柱状のフォームローラーを使い、不安定な状態でエクササイズをすることで、より効率的に体幹（コア）を意識し、姿勢改善や、歩行動作の改善につなげていきます。	有酸素強度：★ 筋トレ強度：★ ストレッチ要素：★
	初めてのヨガ	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：★★★
	ZUMBA	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。 （腰を動かす事が多く、しっかりと動くと体幹をよく使えるのでより汗がかけます。）	有酸素強度：★★★ 筋トレ強度：★ ストレッチ要素：★
	エアロビクス	音楽に合わせ、色々な動きを組み合わせて踊る有酸素運動です。 （基本となる動きの組み合わせで、一つの完成形を作っていきます。頭と身体の全身運動です。）	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	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	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	姿勢改善トレーニング	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	ヨガの動きとストレッチボールを使い、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	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	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	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	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	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目指します。 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	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	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	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。ぐっすり眠りにつきます。	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	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：★
	少人数ピラティス	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：★★★
	Body Excite	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	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	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よ。 良い睡眠のためのリラックスも行います。	有酸素強度：★★ 筋トレ強度：★★ ストレッチ要素：★★★
	KaQiLa〜カキラ〜	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：★
金	ストレッチング	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	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	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ます。	有酸素強度：★★ 筋トレ強度：★★★ ストレッチ要素：★★
	ヨガ②	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：★
土	キッズスマイル	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	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：★
日	バレトン③	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：★
	ヨガ③	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：★★

○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（きつき）を表します。（★弱・★★中・★★★強）
筋トレ強度：筋力トレーニングの強さ（きつき）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）

2025年度 冬期(1～3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		日	
	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+α	軽運動室1	軽運動室1	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 & ローラーピラティス 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 バレトン② 10:00～11:00(60分) (吉武)		KaQILa～カキラ～ 10:00～11:00(60分) (和泉)	キッズスマイル (年々少～年長) 10:00～10:45(45分) (重枝・米山)	バレエの動きを取り入れた全身運動 バレトン③ 10:00～10:45(45分) (吉武)			
11:00					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)	ヨガ③ 11:00～12:00(60分) (吉武)			
12:00										キッズラボは定額教室では なく別プログラムになります。				
13:00	ZUMBA 13:00～13:45(45分) (藤永)						少人数ピラティス 13:00～14:00(60分) (ちえ)							
14:00	エアロビクス 14:00～15:00(60分) (藤永)		姿勢改善 トレーニング 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														
17:00										キッズラボは定額教室では なく別プログラムになります。				
18:00										キッズラボ① (年少～小学低学年) 17:00～18:00(60分) (米山・重枝)				
19:00			肩甲骨ヨガ 18:45～19:45(60分) (吉武)							ヨガ① 18:45～19:45(60分) (吉武)				
20:00	ランランStep 20:15～21:00(45分) (萬治)		バレトン① 20:00～20:45(45分) (吉武)	ヨガと柔軟ストレッチ 19:15～20:15(60分) (菅原)			Body Excite 19:15～20:15(60分) (萬治)			ヨガ② 20:00～21:00(60分) (吉武)				
21:00					リフレッシュヨガ 20:15～21:15(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)						

2025年9月現在

対象: **中学生以上**
子ども向け
少人数教室

- : はだしで行う教室
 : 燃焼
 : 初心者でもやりやすい
 : ストレッチ
 : 筋トレ

定期登壇
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