

防府市スポーツセンター

2026年度 秋季定期教室 参加者募集

10月・11月・12月に開催する各種スポーツ教室の参加者を募集します。
運動の秋、新しいことにチャレンジしてみませんか？皆さまのご参加をお待ちしています。

特典

1 インボディ（体組成計） 測定が無料で受けられます。

定期教室に参加された方は、
インボディ（体組成計）で体の状態を
測定できます。定期的に計測することで、
自分の体の変化を把握することができます。



2 スポーツ教室 チケット 2枚を プレゼント！

初回までにご入会された方に、
定期教室で利用できるチケットを2枚プレゼントします。

回数券

毎回の参加が難しい方におすすめ。
お友達ともシェアもできます。

防府市スポーツセンター

定期教室回数券

有効期限

2030.3.31

参加教室

() () ()

参加者名

緊急連絡先

防府市スポーツセンター

☎ 0835-27-2000

回数券

・6枚綴り 6,500円

・12枚綴り 12,600円

施設内でご購入いただけます。都度利用も可能です。
詳しくはお問い合わせください。

防府市スポーツセンターで
始めるスポーツの秋



申込について



所定の申込書に必要事項を記入のうえ、
参加費を添えて、総合受付にご提出ください。

継続申込	9月7日（月）～
新規申込	9月21日（月）～
受付場所	防府市スポーツセンター 総合受付
受付時間	8:00～22:00
申込方法	所定の申込書をご提出ください。

ワンコイン体験期間



期間中は、各教室
1回ワンコイン体験
ができます。

体験期間 2026年10月1日（木）～10月31日（土）

必ずご予約の上、ご来館ください。
お支払いは当日となります。

お問い合わせ

ご不明な点がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

☎ 0835-27-2000
(8:00～22:00)

🌐 <https://hofu-spc.com/>

ダイキョーニシカワスクエア
DaikyoNishikawa Square

詳しくはこちら



みなさまのご参加を心よりお待ちしております。

📌 キッズラボは、都合により今期の開催を中止いたします。

…新教室
…教室名変更
… ASICSプログラム

2026年度 定期教室 秋期(10.11.12月)日程表

2026年9月改定

定員の赤字は変更した人数です

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	月 10:00~11:00	5.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		11	¥9,900	¥900
肩こり解消&ローラーピラティス (会場:軽運動室2)	10	月 10:00~11:00	5.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		11	¥9,900	¥900
ZUMBA(ズンバ)	25	月 13:00~13:45	5.12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28		13	¥10,400	¥800
エアロビクス	20	月 14:00~15:00	5.12.19.26	2.9.16.23.30	7.14.21.28		13	¥11,700	¥900
Let's トランポリン&ダンベル	20	月 19:15~20:00	5.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		11	¥8,800	¥800
ルンルン Step	20	月 20:15~21:00	5.19.26	2.9.16.30	7.14.21.28		11	¥8,800	¥800
ストレッチング①	15	火 10:00~10:45	13.27	10.24	8.22		6	¥4,800	¥800
姿勢改善トレーニング	10	火 14:00~15:00	6.13.27	3.10.24	1.8.22		9	¥8,100	¥900
柔軟ヨガとピラティス (会場:軽運動室2)	20	火 19:15~20:15	6.13.27	10.24	1.8.22		8	¥7,200	¥900
FRPピラティス	22	火 18:45~19:45	6.13.27	3.10.24	1.8.22		9	¥8,100	¥900
バレトン①	22	火 20:00~20:45	6.13.27	3.10.24	1.8.22		9	¥7,200	¥800
うたごえ教室 (会場:会議室3)	15	水 11:00~12:00	14.28	11.25	9.23		6	¥5,400	¥900
ボディメイキング	22	水 10:00~10:45	7.14.21	4.11.18.25	2.9.16	12/23	10	¥8,000	¥800
ピラティス	20	水 11:00~12:00	7.14.21	4.11.18.25	2.9.16	12/23	10	¥9,000	¥900
サーキットエアロ	20	水 19:00~19:45	7.14.21.28	4.11.18.25	2.9.16.23		12	¥9,600	¥800
リフレッシュヨガ	20	水 20:15~21:15	7.14.21.28	4.18.25	2.9.16.23		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	木 10:00~11:00	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24		13	¥11,700	¥900
Body Exolite	22	木 19:15~20:15	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24		13	¥11,700	¥900
ダイナミック コアトレ (会場:軽運動室2)	22	木 20:30~21:15	1.8.15.22.29	5.12.19.26	3.10.17.24		13	¥10,400	¥800
おやすみ前のピラティス	20	木 20:30~21:30	1.8.15.22	5.19.26	3.10.17	12/24	10	¥9,000	¥900
KaQILa 〜カキラ〜	20	金 10:00~11:00	2.9.16.23.30	13.20.27	4.11.18.25		12	¥10,800	¥900
ストレッチング②	15	金 14:00~14:45	2.9.23.30	6.13.27	4.11.25		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							
ヨガ①	22	金 18:45~19:45	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900
ヨガ②	22	金 20:00~21:00	2.9.16.23.30	6.13.20.27	4.11.18.25		13	¥11,700	¥900
キッズスマイル (対象:年々少〜年長)	10	土 10:00~10:45							
キッズラボ② (対象:年中〜小学生) (会場:軽運動室①)	10	土 11:15~12:15							

(休)体育館の日もあります。

日曜日教室	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	日 10:00~10:45	4.25	8.22	20.27			6	¥4,800	¥800
ヨガ③ (会場:軽運動室1)	22	日 11:00~12:00	4.25	8.22	20.27			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1)	6	木	13:00~14:00	1.8.15.22	5.19.26	3.10.17	12/24	10	¥18,000	¥1,800

*9月7日(月)〜継続申込開始 *9月21日(月)〜新規申込開始

2026年度 秋期(10～12月)定期教室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
10:00	最初の熱めに体と心を醒ます	肩こりの方・肩甲骨の動きを良くしたい方にオススメ	柔軟性向上、血流促進★		姿勢改善・運動不足におすめ		バレエの動きを取り入れた全身運動		肋骨を中心にアプローチ！		バレエの動きを取り入れた全身運動
11:00	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)	ストレッチング① 10:00～10:45(45分) (矢野)		ボディメイキング 10:00～10:45(45分) (ちえ)		バレトン② 10:00～11:00(80分) (吉武)		KaQiLa～カキラ～ 10:00～11:00(60分) (和泉)		バレトン③ 10:00～10:45(45分) (吉武)
12:00					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)					ヨガ③ 11:00～12:00(60分) (吉武)
13:00	ラテン系の音楽に合わせたダンスエクササイズ										筋力・柔軟性・体力の向上に期待大
14:00	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)				
15:00	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)						ストレッチング② 14:00～14:45(45分) (矢野)		
16:00	頭と身体の全身運動です。										
17:00											
18:00											
19:00	初心者でも楽しく運動できます。 Let's トランポリン ダンス 19:15～20:00(45分) (高治)		肩こりの方・肩甲骨の動きを良くしたい方にオススメ		シェイプアップに効果的なエアロ		ダンス×有酸素×筋肉コンディショニング		ヨガ① 18:45～19:45(60分) (吉武)		
20:00	ステップを使ったエアロビクス		正しい姿勢と綺麗な身体をGET	柔軟ヨガとピラティス 19:15～20:15(60分) (菅原)	サーキットエアロ 19:00～19:45(45分) (高治)		Body Excite 19:15～20:15(60分) (高治)		立位中心。疲れや痛みを軽減。		
21:00	ルンルンStep 20:15～21:00(45分) (高治)		バレトン① 20:00～20:45(45分) (吉武)		リフレッシュヨガ 20:15～21:15(60分) (菅原)		ダイナミックコアトレ 20:30～21:15(45分) (高治)		ヨガ② 20:00～21:00(60分) (吉武)		
			バレエの動きを取り入れた全身運動		呼吸法～ほぐし～代謝up～リラックス		おやすみ前のピラティス 20:30～21:30(60分) (ちえ)				

2026年9月現在

対象：中学生以上

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

【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



ダイキョーニシカワスクエアHP