

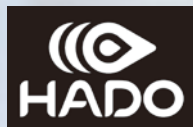


HADOエリア 12月20日OPEN

老若男女楽しめる! ARスポーツ 「HADO」導入

※HADOの使用料は別途必要です。詳細はスタッフまでお問合せください。

3つのコンテンツで遊べる!!



撃って、避けて、駆け巡れ!
みんなで楽しむARバトル!



目の前に現れる
超・リアルモンスターを
制限時間内に撃退!!



次々と現れる可愛い
モンスターたちを
HADOショットで撃退!!

0円

入会金 0円

初月度会費 0円

先着100名様

登録手数料 0円



総額
16,280円もお得!
※スポーツ会員の場合

※ご入会時に初期費用として、別途1ヶ月分の会費をお支払いいただきます。(月会費の場合)

期間

～2026年1月31日(土)



福知山のスポーツクラブ

ニコニコスポーツプラザ

〒620-0945 京都府福知山市広峯町22番地

TEL.0773-23-2535

営業時間 月～金 / 9:00～23:00 土曜日 / 10:00～21:00
※各日とも温泉は 24:00まで。 日曜・祝日 / 10:00～19:00

定休日 毎月第1月曜日・年末・年始

※第1月曜日に温泉を営業する場合は、館内告知にてお知らせいたします。

最新情報をゲットしよう!

ニコニコスポーツプラザ

検索



HP



だから、ニコスポは運動が楽しく続く！

自慢の充実施設を
存分にお楽しみください!!

Gym

福知山を一望できる空間で
景色を楽しみながらトレーニング

新エリアGrow+が
大好評!

北近畿地域初!新エリアGrow+

ケトルベルやメディシンボールなど様々な道具を使って
体をダイナミック且つ機能的に動かせるエリアです。



カーディオ系

有酸素運動で脂肪を効率良
く燃焼!



フリーウエイト系

経験者の方も満足のフリー
ウエイトエリア!



高重量ダンベル

正しい使い方をスタッフが
お伝えいたします!

NEW

ケーブルマシン 「デュアルプーリー」導入

プーリー(滑車)の角度や高さ、ウエイトの重さ、アタッチメント(持
ち手部分)を変更可調整することで、様々なトレーニングや全身の
ワークアウトをすることができるマシン。



Spa

運動後はくつろぎの一時を。



お風呂だけの
ご利用OK!
ココロもカラダも
リフレッシュ!

福知山を一望できる癒しの
温泉施設でココロもカラダ
もリフレッシュできますよ!

Studio

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00 ~ 10:00	9:30~ Fitness養生気功				9:30~ あさヨガ		
10:00 ~ 11:00	10:15~ ZUMBA GOLD	10:00~ パワーヨガ	10:00~ モーニングヨガ	10:00~ はじめてエアロ	10:15~ パラエティークレス	10:30~ メンテナスピラティス	10:30~ 太極拳
11:00 ~ 12:00	11:15~ 背骨コンディショニング	11:15~ キックBOX	11:15~ あるくエアロ	10:45~ Link yoga (リンクヨガ)	11:00~ シンプルエアロ	11:45~ Balletone	
12:00 ~ 13:00	12:15~ シェイプアップエアロ	12:15~ コアトレお腹引き締め	12:15~ ZUMBA	11:45~ RITMOS	12:00~ ダンスエアロ		
13:00 ~ 14:00	13:15~ フィットネスフラ	13:15~ ZUMBA	13:15~ Flow yoga (フローヨガ)	12:45~ ZUMBA	13:00~ 美姿勢ゆるトレ	13:00~ チャレンジエアロ	13:20~ FUN DANCE60
14:00 ~ 15:00	14:15~ リラクセスヨガ	14:15~ だれでも太極拳	14:30~ FUN DANCE45	13:45~ ボディメイクヨガ	14:00~ ZUMBA	14:05~ エンジョイステップ	
15:00 ~ 16:00	15:00~ RITMOS	15:30~ はじめてのパワーヨガ	15:30~ リラクゼーションボール(アロマ)	14:45~ ダンスエアロ	15:00~ ウェーブストレッチ&ヨガ	14:50~ ウェーブストレッチ	14:35~ Flow yoga (フローヨガ)
16:00 ~ 17:00	16:15~ 自由開放	16:15~ 自由開放	16:15~ 自由開放	15:45~ 自由開放	16:00~ 自由開放	15:30~ 自由開放	
18:00 ~ 19:00		18:15~ コアトレお腹引き締め	18:15~ ボディメンテナスQ&A				
19:00 ~ 20:00	19:15~ エンジョイエアロ	19:15~ あるくエアロ	19:15~ FUN DANCE45	19:15~ キックBOX	19:15~ メンテナスピラティス	19:00~ ウェーブリングヨガ	
20:00 ~ 21:00	20:15~ ZUMBA	20:15~ チャレンジエアロ	20:15~ Link yoga (リンクヨガ)	20:15~ エンジョイステップ	20:15~ Balletone		

※10月~12月度プログラム

PICK UP プログラム!!



ヨガ

体の凝りをほぐし心を落ち着か
せます。



DANCE エクササイズ
(ZUMBA、リトモス)

楽しく脂肪燃焼! ストレス発散!
ができて大人気!



エアロビクス

初めてでも大丈夫、音楽に合わ
せて体力づくり!

90分会員

NEW

月会費

4,950円

利用料

0円

利用可能時間

平日 9:00~23:00 / 土曜日 10:00~21:00 / 日・祝 10:00~19:00

※温泉の利用はできません

◆入会システムのご案内

ホリデー会員	ナイト会員	スポーツ会員	ゆうゆう会員 (60歳以上)
月会費 5,830円 利用料 0円	月会費 6,380円 利用料 0円	月会費 8,580円 利用料 0円	月会費 7,480円 利用料 0円
利用可能時間 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで	利用可能時間 月~金 17:00~23:00 土曜日 17:00~21:00 ※温泉利用は24:00まで ※祝日は利用不可	利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで	利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで

エコノミー会員	平日スポーツ会員	平日ゆうゆう会員 (60歳以上)	学生会員 (25歳以下)
月会費 4,400円 利用料 500円	月会費 5,830円 利用料 0円	月会費 4,730円 利用料 0円	月会費 4,840円 利用料 0円
利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで	利用可能時間 月~金 9:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで	利用可能時間 月~金 9:00~17:00 土曜日 10:00~17:00 ※温泉利用は17:00まで ※祝日は利用不可	利用可能時間 月~金 16:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝 10:00~19:00 ※温泉利用は24:00まで ※日・祝の温泉利用は22:00まで

◆入会時にご用意頂くもの

- 入会金 5,500円(税込) ●会費 月払いの場合、2ヶ月分の会費 ●登録手数料2,200円(税込)
- 金融機関通帳&お届け印(月払いの方のみ) ●身分証明書(保険証・免許証・学生証等)

※別途、半年会費・年会費のプランもございます。(※エコノミー会員・90分会員は月会費のプランのみです) ※別途法人会員プランもあります。
詳しくはお問い合わせください。 ※18才以下の方は保護者の同意書が必要となります。小学生以下の方はご入会をお断りさせていただきます。

安心の無料サポート!

運動が苦手な方やフィットネス初体験の方も安心!

初心者トレーニングサポート「にこナビ」!

01 カウンセリング

まずは今の体の状態を知ること
から始めます。



血圧測定や
簡単な運動で、
今の体の状態を
チェックします。

02 プログラムご提案

カウンセリングの結果を元に
改善点を見つけます。



あなたの健康に
効果的な運動を
をご紹介します。

03 運動スタート!

更なる健康を目指して運動開始!



マシンの使い方
など、なんでも
ご相談ください!



「どんな運動をしたらいいの?」「何からはじめればいいのか?」など、
皆様の疑問にお応えし、親切・丁寧に指導いたします。

※予約制

NSCA-CSCS・NSCA-CPT・NESTA-PFT・健康運動実践指導者・
シニアフィットネストレーナーなどの資格保有スタッフも在籍!

理想・目的・目標
などがハッキリ
されている方は!



理想のボディへ! パーソナルトレーニング!!

効果が違う!

※有料
プログラム

※予約制



「体の歪みや腰痛を改善したい」など、
あなたの目的に合わせてトレーニングの専門家が
マンツーマンでサポートするので安心です。

とっても
便利で安心
全施設使い放題

ビジター利用
1,540円/回



福知山のスポーツクラブ

ニコニコスポーツプラザ

〒620-0945 京都府福知山市広峯町22番地

TEL.0773-23-2535

営業時間 月~金 / 9:00~23:00 土曜日 / 10:00~21:00
※各日とも温泉は24:00まで。 日曜・祝日 / 10:00~19:00

定休日 毎月第1月曜日・年末・年始

※第1月曜日に温泉を営業する場合は、館内告知にてお知らせいたします。



ニコニコスポーツプラザ 検索