

# 府中市生涯学習センター 平成25年度 第4期定期講座（1月～3月） キッズ・親子・プール ご案内

| No. | 講座名           | 対象        | 曜日 | 開始    | 終了    | 時間   | 日程                                | 定員 | 回数 | 受講料    | 靴/<br>ゴーグル | 内容   |
|-----|---------------|-----------|----|-------|-------|------|-----------------------------------|----|----|--------|------------|--|
| 44  | キッズダンス ホワイト   | 4歳～年長     | 月  | 15:45 | 16:45 | 1:00 | 1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31  | 20 | 9  | ¥6,300 | ●          | ヒップホップを踊るクラスです。キッドピクスで楽しくダンスを行い、ココロウキウキ・カラダもワクワクできます。                  |
| 45  | ジュニアダンス グリーン  | 小学1・2・3年生 | 月  | 17:00 | 18:00 | 1:00 | 1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31  | 20 | 9  | ¥6,300 | ●          | リズムを体で感じるクラスです。基礎リズムトレーニングから大好きな曲での振り付けまで、みんなで楽しくダンスを行います。             |
| 46  | 親子体操 バンダ      | 6ヶ月～1歳    | 火  | 9:30  | 10:30 | 1:00 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 15 | 10 | ¥7,000 | ●          | 就園前に身に付けたいリズム感・運動全般を遊びを通して楽しく行います。ママの美容と健康のプログラムも満載のクラスです。             |
| 47  | ベビーヨガ         | 6ヶ月～1歳    | 火  | 10:45 | 11:45 | 1:00 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 15 | 10 | ¥7,000 | ×          | 子供の体調や心の状態をママの手で感じながらセルフケアを行うクラスです。歩き出す前のお子様を対象です。                     |
| 48  | キッズチアダンス      | 4歳～年長     | 火  | 15:45 | 16:45 | 1:00 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | ダンスを通じてリズム感・柔軟性・体力の向上が図れるクラスです。集団レッスンを通じて協調性・チームワークを養い、表現力を高めることができます。 |
| 49  | ジュニアチアダンス     | 小学生       | 火  | 17:00 | 18:00 | 1:00 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | ダンスを通じてリズム感・柔軟性・体力の向上が図れるクラスです。集団レッスンを通じて協調性・チームワークを養い、表現力を高めることができます。 |
| 50  | キッズバレエ        | 4歳～年長     | 水  | 15:45 | 16:45 | 1:00 | 1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | 楽しく身体を動かし、柔軟性の向上も図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。                                |
| 51  | ジュニアバレエ       | 小学生       | 水  | 17:00 | 18:00 | 1:00 | 1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | 楽しく身体を動かし、柔軟性の向上も図ります。普段の姿勢の改善にもつながります。                                |
| 52  | 親子体操 キリン      | 2歳～3歳     | 木  | 10:45 | 11:45 | 1:00 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 15 | 10 | ¥7,000 | ●          | 親子で楽しめるキッドピクスを通して、幼少期に社会性・協調性・リズム感などを養えるクラスです。ママの運動不足解消にも効果的です。        |
| 53  | キッズダンス ブルー    | 4歳～年長     | 木  | 15:45 | 16:45 | 1:00 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | ヒップホップを踊るクラスです。キッドピクスで楽しくダンスを行い、ココロウキウキ・カラダもワクワクできます。                  |
| 54  | ジュニアダンス パープル  | 小学1・2・3年生 | 木  | 17:00 | 18:00 | 1:00 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | リズムを体で感じるクラスです。基礎リズムトレーニングから大好きな曲での振り付けまで、みんなで楽しくダンスを行います。             |
| 55  | キッズ空手         | 4歳～年長     | 金  | 15:45 | 16:45 | 1:00 | 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14 | 20 | 10 | ¥7,000 | ×          | 礼儀作法を始め、健全な精神と身体を鍛えることができるクラスです。集団レッスンの中で協調性や仲間を思いやる心を育めます。            |
| 56  | ジュニア空手        | 小学生       | 金  | 17:00 | 18:00 | 1:00 | 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14 | 20 | 10 | ¥7,000 | ×          | 礼儀作法を始め、健全な精神と身体を鍛えることができるクラスです。集団レッスンの中で協調性や仲間を思いやる心を育めます。            |
| 57  | 親子体操 コアラ      | 6ヶ月～1歳    | 土  | 10:00 | 11:00 | 1:00 | 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15   | 15 | 10 | ¥7,000 | ●          | 就園前に身に付けたいリズム感・運動全般を遊びを通して楽しく行います。ママの美容と健康のプログラムも満載のクラスです。             |
| 58  | 親子体操 うさぎ      | 2歳～3歳     | 土  | 11:15 | 12:15 | 1:00 | 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15   | 15 | 10 | ¥7,000 | ●          | 親子で楽しめるキッドピクスを通して、幼少期に社会性・協調性・リズム感などを養えるクラスです。ママの運動不足解消にも効果的です。        |
| 59  | ジュニアダンス イエロー  | 小学4・5・6年生 | 土  | 15:00 | 16:00 | 1:00 | 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15   | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | リズムを体で感じるクラスです。基礎リズムトレーニングから大好きな曲での振り付けまで、みんなで楽しくダンスを行います。             |
| 60  | ジュニアダンス レッド   | 中学生       | 土  | 16:15 | 17:15 | 1:00 | 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15   | 20 | 10 | ¥7,000 | ●          | リズムを体で感じるクラスです。基礎リズムトレーニングから大好きな曲での振り付けまで、みんなで楽しくダンスを行います。             |
| 61  | アクアピクス ライム    | 16歳以上     | 月  | 11:00 | 11:45 | 0:45 | 1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31  | 50 | 9  | ¥7,650 | ×          | 水中で音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。                           |
| 62  | クロール中級        | 16歳以上     | 月  | 20:00 | 20:50 | 0:50 | 1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31  | 30 | 9  | ¥7,650 | ●          | クロールで50m完泳を目指す方を対象としたクラスです。フォーム矯正やターン練習などを行うクラスです。                     |
| 63  | アクアシェイプ       | 16歳以上     | 火  | 10:00 | 10:45 | 0:45 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | アクアミットを使用し水中で音楽に合わせて楽しみながら全身の引き締め運動を行うクラスです。                           |
| 64  | クロール中級        | 16歳以上     | 火  | 11:00 | 11:50 | 0:50 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 30 | 10 | ¥8,500 | ●          | クロールで50m完泳を目指す方を対象としたクラスです。フォーム矯正やターン練習などを行うクラスです。                     |
| 65  | 平泳ぎ初級         | 16歳以上     | 火  | 20:00 | 20:50 | 0:50 | 1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18  | 30 | 10 | ¥8,500 | ●          | 平泳ぎを初めて練習する方、呼吸をつけて25m泳ぐ練習をする方を対象としたクラスです。                             |
| 66  | 水中歩行          | 16歳以上     | 水  | 14:00 | 14:45 | 0:45 | 1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12  | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水中歩行の基本動作を練習し、水の特性を活かした動きで、楽しく全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。             |
| 67  | アクアピクス レモン    | 16歳以上     | 水  | 15:00 | 15:45 | 0:45 | 1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12  | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水中で音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。                           |
| 68  | アクアピクス オレンジ   | 16歳以上     | 木  | 10:00 | 10:45 | 0:45 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水中で音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。                           |
| 69  | クロール初級        | 16歳以上     | 木  | 11:00 | 11:50 | 0:50 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 30 | 10 | ¥8,500 | ●          | クロールを初めて練習する方、呼吸をつけて25m泳ぐ練習をする方を対象としたクラスです。                            |
| 70  | アクアピクス ブルーベリー | 16歳以上     | 木  | 20:00 | 20:45 | 0:45 | 1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13  | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水中で音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。                           |
| 71  | アクアピクス パイン    | 16歳以上     | 金  | 14:00 | 14:45 | 0:45 | 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14 | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水中で音楽に合わせて楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。                           |
| 72  | リフレッシュ水中体操    | 16歳以上     | 金  | 15:00 | 15:45 | 0:45 | 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14 | 50 | 10 | ¥8,500 | ×          | 水の浮力・抵抗を利用しながらのコアエクササイズで、体幹を鍛え、正しい姿勢づくりを目指します。初めての方、大歓迎です。             |
| 73  | クロール初級        | 16歳以上     | 金  | 19:00 | 19:50 | 0:50 | 1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14 | 30 | 10 | ¥8,500 | ●          | クロールを初めて練習する方、呼吸をつけて25m泳ぐ練習をする方を対象としたクラスです。                            |
| 74  | 平泳ぎ初級         | 16歳以上     | 土  | 11:00 | 11:50 | 0:50 | 1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15   | 30 | 10 | ¥8,500 | ●          | 平泳ぎを初めて練習する方、呼吸をつけて25m泳ぐ練習をする方を対象としたクラスです。                             |

※フィットネスラボの持ち物は、運動できる服装・タオル・飲み物（缶瓶を除く蓋付き）・ロッカーご利用の方は100円（リターン式）・靴は上記の表を確認してください。 また、15分を過ぎた入場はご遠慮頂きますので、ご了承ください。

※プールの持ち物は、水着・キャップ・タオル・飲み物（缶瓶を除く蓋付き）・ロッカーご利用代100円（リターン式）・ゴーグルは上記の表を確認してください。 また、15分を過ぎた入場はご遠慮頂きますので、ご了承ください。

※講師の都合及び天災の為、講座が休講となる場合は振替を行う可能性がございます。また、予告無しに講座が休講となる場合もございますので、予めご了承ください。