

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） フィットネスラボ 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	内容
1	ピラティス	16歳以上	月	9:30	10:30	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	30	9	¥6,300	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
2	バレエストレッチ	16歳以上	月	10:45	11:45	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	25	9	¥6,300	×	バレエの基礎練習を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて優雅に動きます。未経験の方でも安心して受講できます。
3	肩こり腰痛予防改善体操	16歳以上	月	12:00	12:45	0:45	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	25	9	¥6,300	×	肩こりと腰痛の予防・改善が目的の方におすすめのクラスです。
4	シェイプヨガ	16歳以上	月	13:00	14:00	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	25	9	¥6,300	×	呼吸法を使ったエクササイズと、身体の引き締め効果の高いポーズを行いながら、美しいボディラインを作っていきます。一緒にキレイを目指しましょう！
5	アロマヨガ	16歳以上	月	14:15	15:15	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	25	9	¥6,300	×	四季折々のアロマの香りに包まれながら、心身ともにリフレッシュ！のびのびとポーズを行うことで、さらに隅々までアロマの効果が浸透します。お気に入りの香りを見つけてみてください。
6	ピラティス	16歳以上	月	19:00	20:00	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	30	9	¥6,300	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
7	ヨガ	16歳以上	月	20:15	21:15	1:00	1月20.27 2月10.17.24 3月10.17.24.31	25	9	¥6,300	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。
8	太極拳	16歳以上	火	12:00	13:00	1:00	1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18	30	10	¥7,000	×	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できるクラスです。
9	アクティブフィットネス～体力維持～	16歳以上	火	13:15	14:15	1:00	1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18	30	10	¥7,000	●	ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力維持を目的とした入門クラスです。
10	アクティブフィットネス～体力向上～	16歳以上	火	14:30	15:30	1:00	1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18	30	10	¥7,000	●	ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力向上を目的とした初級クラスです。
11	骨盤エクササイズ	16歳以上	火	19:15	20:15	1:00	1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18	25	10	¥7,000	×	骨盤の歪みによる身体の不調を、インナーの筋肉を緩め正しく使えるようにセルフエクササイズで整えていくクラスです。
12	グループキック	16歳以上	火	20:30	21:15	0:45	1月7.14.21.28 2月4.18.25 3月4.11.18	30	10	¥7,000	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。
13	リフレッシュヨガ	16歳以上	水	9:30	10:30	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	25	10	¥7,000	×	体内浄化と自律神経を調整することで、心身ともに癒されます。ストレスを解消し自然治癒力を高めながら健康な体を作りましょう！
14	アクティブフィットネス～体力向上～	16歳以上	水	10:45	11:45	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	30	10	¥7,000	●	ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力向上を目的とした初級クラスです。
15	脂肪燃焼エアロ	16歳以上	水	12:00	13:00	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	25	10	¥7,000	●	エアロビクス初心者の方もご安心してご参加いただけるクラスです。後半はマットを使ってゆったりとストレッチを行います。
16	ピラティス	16歳以上	水	13:15	14:15	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	30	10	¥7,000	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
17	フラダンス	16歳以上	水	14:30	15:30	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	30	10	¥7,000	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。
18	ローラーリラックス+ストレッチ	16歳以上	水	19:15	20:00	0:45	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	25	10	¥7,000	×	全身のストレッチをゆったりと行い、円柱形のポールに乗り、筋肉の緊張を緩和し、歪みを改善していくクラスです。
19	ZUMBA	16歳以上	水	20:15	21:15	1:00	1月8.15.22.29 2月5.12.19.26 3月5.12	30	10	¥7,000	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。
20	ヴィーナスヨガ ※女性限定	16歳以上	木	9:30	10:30	1:00	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	15	10	¥7,000	×	ホルモンバランスを整え新陳代謝を高めて、肩こりや女性特有の症状を改善します。元気なところと若々しい美しいからだを目指しましょう！
21	健康体操	16歳以上	木	12:00	13:00	1:00	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	30	10	¥7,000	●	体操やストレッチ、チューブやボールを使用した筋力トレーニングなどで、元気な体を作り快適な日常生活を送りましょう。
22	骨盤ストレッチ	16歳以上	木	13:15	14:15	1:00	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	25	10	¥7,000	×	骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。
23	ZUMBA	16歳以上	木	14:30	15:30	1:00	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	30	10	¥7,000	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。
24	ヨガ	16歳以上	木	19:15	20:15	1:00	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	25	10	¥7,000	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。
25	全身シェイプ+ストレッチ	16歳以上	木	20:30	21:15	0:45	1月9.16.23.30 2月6.13.20.27 3月6.13	25	10	¥7,000	●	様々な道具を使用し、筋コンディションを行ったあと、ゆったりとストレッチをするクラスです。
26	リラックスヨガ	16歳以上	金	9:30	10:30	1:00	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	25	10	¥7,000	×	ポーズで身体の不調を改善し、呼吸法で自律神経を整えていきます。心とカラダを優しく癒やしていくクラスです。
27	シェイプヨガ	16歳以上	金	10:45	11:45	1:00	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	25	10	¥7,000	×	呼吸法を使ったエクササイズと、身体の引き締め効果の高いポーズを行いながら、美しいボディラインを作っていきます。一緒にキレイを目指しましょう！
28	グループキック	16歳以上	金	12:00	12:45	0:45	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	30	10	¥7,000	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。
29	ローラーリラックス+ストレッチ	16歳以上	金	13:00	13:45	0:45	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	30	10	¥7,000	×	全身のストレッチをゆったりと行い、円柱形のポールに乗り、筋肉の緊張を緩和し、歪みを改善していくクラスです。
30	ベリーダンス	16歳以上	金	14:00	15:00	1:00	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	25	10	¥7,000	×	腹筋が鍛えられ、腹式呼吸もレベルアップします。内臓脂肪の燃焼に期待が高まるクラスです。
31	ポルドブラ	16歳以上	金	19:15	20:15	1:00	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	30	10	¥7,000	×	バレエとピラティスの要素を融合させた立位で行うプログラムです。肩こり・姿勢の改善・柔軟性の向上・コアの筋力アップが期待できます。
32	アロマストレッチ	16歳以上	金	20:30	21:15	0:45	1月10.17.24.31 2月7.14.21.28 3月7.14	25	10	¥7,000	×	アロマの香りを楽しみながらゆったりとストレッチを行うクラスです。心身ともにリラックスできます。
33	ピラティス	16歳以上	土	12:30	13:30	1:00	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15	25	10	¥7,000	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
34	肩こり腰痛予防改善体操	16歳以上	土	13:45	14:30	0:45	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15	25	10	¥7,000	×	肩こりと腰痛の予防・改善が目的の方におすすめのクラスです。
35	ヨガ	16歳以上	土	17:30	18:30	1:00	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15	25	10	¥7,000	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。
36	骨盤ストレッチ	16歳以上	土	18:45	19:45	1:00	1月11.18.25 2月1.8.15.22 3月1.8.15	25	10	¥7,000	×	骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。
37	かんたんエアロ	16歳以上	日	10:00	11:00	1:00	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	30	10	¥7,000	●	エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。脂肪燃焼効果も期待できます。
38	ピラティス	16歳以上	日	11:15	12:15	1:00	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	25	10	¥7,000	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
39	フラダンス	16歳以上	日	12:30	13:30	1:00	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	30	10	¥7,000	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。
40	全身シェイプ+ストレッチ	16歳以上	日	13:45	14:30	0:45	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	25	10	¥7,000	●	様々な道具を使用し、筋コンディションを行ったあと、ゆったりとストレッチをするクラスです。
41	ZUMBA	16歳以上	日	14:45	15:45	1:00	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	30	10	¥7,000	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。
42	グループキック	16歳以上	日	16:00	16:45	0:45	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	30	10	¥7,000	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。
43	アロマストレッチ	16歳以上	日	17:00	17:45	0:45	1月12.19.26 2月2.9.16.23 3月2.9.16	25	10	¥7,000	×	アロマの香りを楽しみながらゆったりとストレッチを行うクラスです。心身ともにリラックスできます。

※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。

※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。