

府中市生涯学習センター 平成26年度 第1期定期講座（4月～6月） キッズ・親子・プール ご案内

No.	講座名	対象	曜日	開始	終了	日程	定員	回数	受講料	靴/ ゴーグル	内容
100	キッズダンス ホワイト	4歳～年長	月	15:45	16:45	4月14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23.30	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。
101	ジュニアダンス グリーン	小学1・2・3年生	月	17:00	18:00	4月14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23.30	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。
102	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
103	ベビーヨガ	6ヶ月～1歳	火	10:45	11:45	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
104	キッズチアダンス	4歳～年長	火	15:45	16:45	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
105	ジュニアチアダンス	小学生	火	17:00	18:00	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
106	キッズバレエ	4歳～年長	水	15:45	16:45	4月9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18	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。
107	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	18:00	4月9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18	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。
108	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:45	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6月5.12	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。
109	キッズダンス ブルー	4歳～年長	木	15:45	16:45	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6月5.12	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。
110	ジュニアダンス パープル	小学1・2・3年生	木	17:00	18:00	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6月5.12	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。
111	キッズ空手	4歳～年長	金	15:45	16:45	4月11.18.25 5月2.9.16.23.30 6月6.13	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。
112	ジュニア空手	小学生	金	17:00	18:00	4月11.18.25 5月2.9.16.23.30 6月6.13	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。
113	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	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。
114	親子体操 うさぎ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	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。
115	ジュニアダンス イエロー	小学4・5・6年生	土	15:00	16:00	4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	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。
116	ジュニアダンス レッド	中学生	土	16:15	17:15	4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	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。
117	アクアピクス ライム	16歳以上	月	11:00	11:45	4月14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23.30	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。
118	クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:50	4月14.21.28 5月12.19.26 6月9.16.23.30	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。
119	アクアシェイプ	16歳以上	火	10:00	10:45	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
120	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
121	平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:50	4月8.15.22 5月13.20.27 6月3.10.17.24	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。
122	水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	4月9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18	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。
123	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	4月9.16.23.30 5月14.21.28 6月4.11.18	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。
124	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6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。
125	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6月5.12	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。
126	アクアピクス ブルーベリー	16歳以上	木	20:00	20:45	4月10.17.24 5月1.8.15.22.29 6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。
127	アクアピクス バイン	16歳以上	金	14:00	14:45	4月11.18.25 5月2.9.16.23.30 6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。
128	リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	15:00	15:45	4月11.18.25 5月2.9.16.23.30 6月6.13	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。
129	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	4月11.18.25 5月2.9.16.23.30 6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。
130	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	4月12.19.26 5月10.17.24.31 6月7.14.21	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。