

府中市生涯学習センター 平成26年度 第4期定期講座（2015年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	日程	定員	回数	受講料	靴	内容	★のついている講座は、動きに慣れている方にオススメです。	担当
50	ピラティス	16歳以上	月	9:30	10:30	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。		清水
51	バレエストレッチ	16歳以上	月	10:45	11:45	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。		清水
52	肩こり腰痛予防改善体操	16歳以上	月	12:00	12:45	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	30	9	¥6,300	×	肩こりと腰痛の予防・改善が目的の方にオススメのクラスです。		藤本
53	シェイプヨガ	16歳以上	月	13:00	14:00	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	30	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！	★	青山
54	アロマヨガ	16歳以上	月	14:15	15:15	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	30	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、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。		青山
55	ピラティス	16歳以上	月	19:00	20:00	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。		MAKIE
56	ヨガ	16歳以上	月	20:15	21:15	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	30	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。		MAKIE
57	太極拳	16歳以上	火	12:00	13:00	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。		矢田
58	姿勢改善体操	16歳以上	火	13:15	14:15	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	30	10	¥7,000	●	肩甲骨を中心に姿勢改善を行い、体幹を正しく使い、-5歳の健康で美しい姿勢を目指しましょう。		山根
59	アクティブフィットネス	16歳以上	火	14:30	15:30	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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クラスです。		山根
60	骨盤エクササイズ	16歳以上	火	19:15	20:15	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	30	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。		土屋
61	グループキック	16歳以上	火	20:30	21:15	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	25	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。		Mittu
62	リフレッシュヨガ	16歳以上	水	9:30	10:30	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	30	10	¥7,000	×	ゆったりと全身の筋肉を活性化させ自然治癒力を高めます。ストレスを解消し心身共にリフレッシュできます！		新倉
63	ヘルシーヨガ	16歳以上	水	10:45	11:45	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	30	10	¥7,000	×	体内浄化と自律神経を調整し代謝をアップさせ健康な身体を作ります！ヨガに慣れた方にオススメのクラスです。	★	新倉
64	脂肪燃焼エアロ	16歳以上	水	12:00	13:00	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	25	10	¥7,000	●	シンプルな動作で全身をバランスよく動かします。筋トレも行っていき、シェイプアップにも効果的です。		齊藤(理)
65	ピラティス	16歳以上	水	13:15	14:15	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。		齊藤(理)
66	フラダンス	16歳以上	水	14:30	15:30	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。		emilio
67	バレトン	16歳以上	水	19:00	20:00	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	25	10	¥7,000	×	フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。		光明
68	ZUMBA	16歳以上	水	20:15	21:15	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	25	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。		齋藤(翠)
69	ヴィーナスヨガ	16歳以上	木	9:30	10:30	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	30	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！		新倉
70	健康体操	16歳以上	木	12:00	13:00	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	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。		新名
71	骨盤ストレッチ	16歳以上	木	13:15	14:15	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	30	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。		井本
72	ZUMBA	16歳以上	木	14:30	15:30	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	25	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。		影山
73	ヨガ	16歳以上	木	19:00	20:00	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	30	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。		北原
74	マーシャル	16歳以上	木	20:15	21:15	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3月5,12	25	10	¥7,000	●	エアロピクスの動きに、キックやパンチなどの格闘技の動きを取り入れた、全身シェイプアップに効果的なレッスンです。		Harry
75	リラククスヨガ	16歳以上	金	9:30	10:30	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	30	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。		青山
76	シェイプヨガ	16歳以上	金	10:45	11:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	30	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！	★	青山
77	グループキック	16歳以上	金	12:00	12:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	25	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。		OKU
78	バレエストレッチ	16歳以上	金	13:00	14:00	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	25	10	¥7,000	×	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。		清水
79	ベリーダンス	16歳以上	金	14:15	15:15	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	30	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。		Sarah
80	ポディーメイク【NEW】	16歳以上	金	19:00	19:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	25	10	¥7,000	●	簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上・シェイプアップを目的にエクササイズを行います。また、ストレッチにより全身の柔軟性も向上します。		田中
81	ヨガ	16歳以上	金	20:15	21:15	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3月6,13	30	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。		住吉
82	はじめてピラティス	16歳以上	土	12:30	13:30	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月7,14	30	10	¥7,000	×	ピラティスの基本にあたる呼吸法とエクササイズを進める初心者向けのクラスです。		葛西
83	ピラティス	16歳以上	土	13:45	14:45	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月7,14	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。		葛西
84	ヨガ	16歳以上	土	17:30	18:30	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月7,14	30	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。		JUNKO
85	骨盤ストレッチ	16歳以上	土	18:45	19:45	1月 10,17,24,31 2月 7,14,21,28 3月7,14	30	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。		JUNKO
86	肩こり腰痛予防改善教室【NEW】	16歳以上	日	10:00	11:00	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	30	10	¥7,000	×	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、簡単なエクササイズを行うクラスです。予防にも効果的です。		曾我
87	ピラティス	16歳以上	日	11:15	12:15	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	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。		平出
88	ヨガ	16歳以上	日	12:30	13:30	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	30	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。		かおり
89	Sボール&ローラーリラックス【NEW】	16歳以上	日	13:45	14:45	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	25	10	¥7,000	●	Sボールやストレッチボールを利用し、ストレッチや簡単なエクササイズを行い身体をほぐします。		田中
90	ZUMBA	16歳以上	日	15:00	16:00	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	25	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。		影山
91	グループキック	16歳以上	日	16:15	17:00	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	25	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。		Mittu
92	アロマストレッチ	16歳以上	日	17:15	18:00	1月11,18,25 2月1,8,15,22 3月1,8,15	30	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。		菅野

※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。