

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） 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	担当	
キッズ・親子講座	93	キッズダンス ホワイト	4歳～年長	月	15:45	16:45	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。	hiroko
	94	ジュニアダンス グリーン	小学1・2・3年生	月	17:00	18:00	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。	hiroko
	95	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	富樫
	96	ベビーヨガ	6ヶ月～1歳	火	10:45	11:45	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	15	10	¥7,000	×	スキンシップで歩行に必要な運動神経の発達を促し情緒が安定します。また産後のママの体形回復にも効果的です。歩き出す前のお子様を対象です。	新倉
	97	キッズチアダンス	4歳～年長	火	15:45	16:45	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	小林
	98	ジュニアチアダンス	小学生	火	17:00	18:00	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	小林
	99	キッズバレエ	4歳～年長	水	15:45	16:45	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。	清水
	100	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	18:00	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。	清水
	101	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:45	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3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。	久木
	102	キッズダンス ブルー	4歳～年長	木	15:45	16:45	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3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。	haruna
	103	ジュニアダンス パープル	小学1・2・3年生	木	17:00	18:00	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3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。	haruna
	104	キッズ空手	4歳～年長	金	15:45	16:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3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てます。	大山
	105	ジュニア空手	小学生	金	17:00	18:00	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3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てます。	大山
	106	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	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。	川邊
107	親子体操 うさぎ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	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。	川邊	
108	ジュニアダンス イエロー	小学4・5・6年生	土	15:00	16:00	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	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。	西脇	
109	ZUMBA Kids	4歳～9歳	土	16:15	17:15	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	20	10	¥7,000	●	世界中で楽しんでいるZUMBA Fitnessを子供向けにアレンジしたクラスです。ラテン系の曲に合わせて楽しく踊りましょう！	齋藤(翠)	
プール講座	110	アクアピクス ライム	16歳以上	月	11:00	11:45	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。	青山
	111	バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:50	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	30	9	¥7,650	●	バタフライに挑戦したい方、フォームを改善したい方、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。	早崎
	112	クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:50	1月19,26 2月 9,16,23 3月9,16,23,30	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。	早崎
	113	アクアシェイプ	16歳以上	火	10:00	10:45	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	岩井
	114	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	早崎
	115	背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:50	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	30	10	¥8,500	●	背泳ぎに挑戦したい方、フォームを改善したい方、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。	早崎
	116	平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:50	1月 6,13,20,27 2月 3,10,17,24 3月 3,10	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。	早崎
	117	水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。	松江
	118	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	1月 7,14,21,28 2月 4,18,25 3月4,11,25	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。	松江
	119	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	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。	新名
	120	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	1月 8,15,22,29 2月 5,12,19,26 3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。	早崎
	121	アクアピクス ブルーベリー	16歳以上	木	20:00	20:45	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。	岡村
	122	アクアピクス パイン	16歳以上	金	14:00	14:45	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。	青山
	123	リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	15:00	15:45	1月 9,16,23,30 2月 6,13,20,27 3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。	青山
124	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	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。	田中	
125	クロール中級【NEW】	16歳以上	金	20:00	20:50	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。	田中	
126	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	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。	田中	
127	クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:50	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。	早崎	
128	マスターズスイム②	16歳以上	土	20:00	20:50	1月 10,17,24,31 2月7,14,21,28 3月7,14	15	10	¥8,500	●	大会を目指す方や、競技者向けのクラスです。フォームを改善してタイムを縮めましょう！	早崎	

※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。