

府中市生涯学習センター 平成27年度 第3期定期講座（10月～12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	水/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	年少～年長	月	15:45	16:45	10月19,26日 11月9,16,30日 12月14,21,28日	20	8	¥5,600	●	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、ココロキウキ・カラダもワクワクできます。	non
	94	ジュニアダンス グリーン	小学生	月	17:00	18:00	10月19,26日 11月9,16,30日 12月14,21,28日	20	8	¥5,600	●	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。	non
	95	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	10月6,13,20,27日	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	10月6,13,20,27日	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	キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:45	11月10,17,24日	20	10	¥7,000	●	道具を使って遊びながら柔軟性・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を養い、表現力を高めることができます。	角田
	98	ジュニアビートフィットネス	小学生	火	17:00	18:00	11月10,17,24日 12月1,8,15日	20	10	¥7,000	●	ダンスやエアロピク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を養い、表現力を高めることができます。	角田
	99	キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:45	10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日	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	10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9日	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	10月1,8,15,22,29日	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	年少～年長	木	15:45	16:45	10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日	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、ココロキウキ・カラダもワクワクできます。	salas
	103	ジュニアダンス パープル	小学生	木	17:00	18:00	10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3日	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。	salas
	104	キッズ空手	年少～年長	金	15:45	16:45	10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日	25	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。	大山
	105	ジュニア空手	小学生	金	17:00	18:00	10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4日	25	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。	大山
106	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	10月3,10,17,24,31日	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 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	10月3,10,17,24,31日	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	わんぱく親子・体操名人	2歳～年長	土	15:00	16:00	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日	20	10	¥7,000	●	体操親子ピクスで親は体力づくり、子供たちは用具を使って体操名人キッズを目指せ！	富樫	
109	ZUMBA Kids Jr.	年少～7歳	土	16:15	17:15	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5日	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	10月19,26日	30	7	¥5,950	×	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	10月19,26日 11月9,16,30日	30	7	¥5,950	●	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	10月19,26日 11月9,16,30日 12月14,21日	30	7	¥5,950	●	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	10月6,13,20,27日	30	10	¥8,500	×	アクアミットを使用し水中で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	10月6,13,20,27日	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
	115	背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:50	10月6,13,20,27日 11月10,17,24日	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	10月6,13,20,27日 11月10,17,24日 12月1,8,15日	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	10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日	30	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。	岡村
	118	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	10月7,14,21,28日 11月4,11,18,25日 12月2,9日	30	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
	119	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	10月1,8,15,22,29日	30	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	10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日	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	10月1,8,15,22,29日 11月5,12,19,26日 12月3日	30	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	10月2,9,16,23,30日	30	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	10月2,9,16,23,30日	30	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	10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日	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	16歳以上	金	20:00	20:50	10月2,9,16,23,30日 11月6,13,20,27日 12月4日	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	10月3,10,17,24,31日	15	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	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日	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	16歳以上	土	20:00	20:50	10月3,10,17,24,31日 11月7,14,21,28日 12月5日	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。