

府中市生涯学習センター 平成28年度 第4期定期講座（1月～3月） キッズ・親子 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	担当
95	キッズヒップホップ ホワイト	年少～年長	月	15:45	16:45	1月16,23,30日 2月13,20,27日 3月13,27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、ココロウキウキ・カラダもワクワクできます。	未定
96	ジュニアヒップホップ グリーン	小学生	月	17:00	18:00	1月16,23,30日 2月13,20,27日 3月13,27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。	未定
97	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	1月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。	富樫
98	ベビーヨガ	6ヶ月～1歳	火	10:45	11:45	2月7,14,21,28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
99	キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:45	3月7,14日	20	10	¥7,000	●	音楽を聴きながらリズムに合わせて踊ったり、跳び箱・前転・ブリッジなど様々な動作や運動を組み合わせ、遊びながら身体の使い方を身につけていきます。	角田
100	ジュニアビートフィットネス	小学生	火	17:00	18:00	3月7,14日	20	10	¥7,000	●	音楽に合わせてエアロビックの基本動作をもとに動きながら基礎体力や柔軟性を高めていきます。跳び箱、前転・側転・ブリッジなどにも挑戦していきます。	角田
101	キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:45	1月4,11,18,25日 2月1,8,15,22日 3月1,8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
102	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	18:00	1月4,11,18,25日 2月1,8,15,22日 3月1,8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
103	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:45	1月5,12,19,26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
104	キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:45	2月2,9,16,23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、ココロウキウキ・カラダもワクワクできます。	SAYAKA
105	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	18:00	3月2,9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。	SAYAKA
106	キッズ空手	年少～年長	金	15:45	16:45	1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10日	30	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
107	ジュニア空手	小学生	金	17:00	18:00	1月6,13,20,27日 2月3,10,17,24日 3月3,10日	30	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
108	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	1月7,14,21,28日 2月4,11,18日 3月4,11,18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
109	親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	1月7,14,21,28日 2月4,11,18日 3月4,11,18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

※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、10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。

※妊娠中の方は受講できません。また開始後に判明した場合でも、料金の返金はありません。

【温水プール天井工事による休場のお知らせ】

11/14～翌年3/31までプール休場の為、第4期プール定期講座はお休みとなります。

★★★オススメ定期講座★★★

キッズヒップホップ
ジュニアヒップホップ

ヒップホップの基本となる
アイソレーションや
リズムトレーニングを
しっかりと練習してから、
音楽に合わせて
振付を練習していきます。
運動神経・リズム感・表現力
記憶力・協調性を楽しみながら
身に付けることができます。

キッズビート体操
ジュニアビートフィットネス

子ども達に身に付けて欲しい
身体能力(俊敏性・柔軟性・持久力)
体力・仲間との関わり
集団の中での自分の役割などを、
子ども達が好む曲に
合わせて身につけていきます。
全てのこどもに運動有能感
(運動が上手くできるという気持ち)
を高める事をテーマに
取り組んでおります。

Group Fight 45

パンチやキックの動きを取り入れた
格闘技エクササイズです。
シンプルかつ覚えやすい動きで
初心者でも安心なプログラムです。
ストレス発散・脂肪燃焼したい方
トレーニングに変化を付けたい方
にオススメです。
レベルはご自身で決めることが
出来ますので、初心者でも
お気軽にご参加いただけます。

パフォーマンスUPの
ためのピラティス

呼吸や体の動き、インナーマッスルを
意識しながら行っていきます。
身体を中心に芯が一本通ったような
きれいな骨格を維持することが
出来るようになり、
様々なスポーツの軸となります。
パフォーマンスアップしたい方
肩こり腰痛などの悩みがある方も
是非、ご参加ください!!