

府中市生涯学習センター 平成30年度 第1期定期講座（4月～6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/ゴーグル	内容	担当	
キッズ・親子講座	96	キッズヒップホップ ホワイト	年少～年長	月	15:30	16:30	4月9,16,23日 5月14,21,28日 6月11,18,25日	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。	Saki
	97	ジュニアヒップホップ グリーン	小学生	月	16:45	17:45	4月9,16,23日 5月14,21,28日 6月11,18,25日	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。	Saki
	98	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	4月10,17,24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
	99	ベビーヨガ	6ヶ月～1歳	火	10:45	11:45	4月10,17,24日 5月8,15,22,29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
	100	キッズビート体操 担当者実	年少～年長	火	15:45	16:45	5月8,15,22,29日 6月5,12,19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、前転・ブリッジ・跳び箱などを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。	富樫
	101	ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	18:00	6月5,12,19日	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。前転・ブリッジ・跳び箱などにも挑戦していきます	富樫
	102	キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:45	4月11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20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	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	18:00	4月11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20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
	104	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:45	4月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
	105	キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:45	4月12,19,26日 5月10,17,24,31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
	106	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	18:00	5月10,17,24,31日 6月7,14,21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
	107	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	4月14,21,28日 5月12,19,26日 6月2,9,16,23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
108	親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	4月14,21,28日 5月12,19,26日 6月2,9,16,23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	
プール	109	アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	4月9,16,23日	30	9	¥7,650	×	ヨガを水中運動に応用させた新しいエクササイズです。ソフトアクアピクスや呼吸法を使ったポーズストレッチを行いながら、心身のリフレッシュを目指します。	青山
	110	バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:50	4月9,16,23日 5月14,21,28日	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
	111	クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:50	5月14,21,28日 6月11,18,25日	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
	112	はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45	4月10,17,24日	30	10	¥8,500	×	水中歩行と簡単なアクアピクスの基本動作を音楽に合わせ、全身運動を行うクラスです。水中運動を始めてみたい方・初心者におすすめです。	佐藤
	113	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	4月10,17,24日 5月8,15,22,29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。	早崎
	114	背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:50	5月8,15,22,29日 6月5,12,19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
	115	平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:50	6月5,12,19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
	116	水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	4月11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20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
	117	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	4月11,18,25日 5月9,16,23,30日 6月6,13,20日	30	10	¥8,500	×	水中で音楽に合わせ、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
	118	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	4月12,19,26日	30	10	¥8,500	×	水中で音楽に合わせ、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
	119	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	4月12,19,26日 5月10,17,24,31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
	120	アクアピクス45	16歳以上	木	14:00	14:45	5月10,17,24,31日 6月7,14,21日	30	10	¥8,500	×	水中で音楽に合わせて楽しく、筋力アップや脂肪燃焼を目的とした、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。	佐藤
	121	リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	14:00	14:45	4月13,20,27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
	122	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	4月13,20,27日 5月11,18,25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。	佐藤
123	クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:50	5月11,18,25日 6月1,8,15,22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。	佐藤	
124	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	6月1,8,15,22日 4月14,21,28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。	早崎	
125	クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:50	4月14,21,28日 5月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	
126	マスターズスイム	16歳以上	土	20:00	20:50	5月12,19,26日 6月2,9,16,23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！	佐藤	

※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。

※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、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。

☆パンダ…歩き出した後のお子様を対象、コアラ…どちらのお子様でも可能です。