

府中市生涯学習センター 定期講座 【随時体験可能講座 一覧】

*** このスケジュールは随時体験が可能な講座の一覧です ***

平成30年度第1期(2018年4~6月)フィットネスラボ 料金：¥800

| 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |
|--|---|---|---|--|---|---|
| フィットネスラボ | フィットネスラボ | フィットネスラボ | フィットネスラボ | フィットネスラボ | フィットネスラボ | フィットネスラボ |
| 日程 | 日程 | 日程 | 日程 | 日程 | 日程 | 日程 |
| 4/16,23 5/14,21,28 6/11,18 計 7回 | 4/17,24 5/8,15,22,29 6/5,12 計 8回 | 4/18,25 5/9,16,23,30 6/6,13 計 8回 | 4/19,26 5/10,17,24,31 6/7,14 計 8回 | 4/20,27 5/11,18,25 6/1,8,15 計 8回 | 4/21,28 5/12,19,26 6/2,9,16 計 8回 | 4/15,22 5/6,13,20,27 6/3,10 計 8回 |
| 10:00 | | | | | 親子体操コア 10:00~11:00 【川邊】 | 肩こり腰痛解消教室 10:00~11:00 【田中】 |
| 11:00 | ベビーヨガ 10:45~11:45 【新倉】 | | 親子体操キリン 10:45~11:45 【久木】 | | | ピラティス 11:15~12:15 【平出】 |
| 12:00 | はじめてエアロ 12:00~12:45 【佐賀】 | 太極拳 12:00~13:00 【矢田】 | 健康体操 12:00~13:00 【新名】 | Group Fight45 12:00~12:45 【SHO】 | | ヨガ 12:30~13:30 【及川】 |
| 13:00 | らくらくシェイプヨガ 13:00~14:00 【青山】 | 姿勢改善体操 13:15~14:15 【山根】 | ビューティー 骨盤ケア 13:15~14:15 【井本】 | | ピラティス 13:45~14:45 【葛西】 | 骨盤矯正ストレッチ 13:45~14:45 【IKUJO】 |
| 14:00 | | アクティブ フィットネス 14:30~15:30 【山根】 | フラダンス 14:30~15:30 【宮館】 | 基礎からはじめる ベリーダンス 14:45~15:45 【Sarah】 | キックボクシング エクササイズ 15:00~16:00 【葛西】 | |
| 15:00 | キッズヒップホップ ホワイト 15:30~16:30 【Saki】 | キッズビート体操 15:45~16:45 【富樫】 | キッズヒップホップ ブルー 15:45~16:45 【SAYAKA】 | ヨガ 16:00~17:00 【Mika】 | ZUMBA 16:15~17:15 【齋藤翠】 | バレトン 16:15~17:15 【光明】 |
| 16:00 | ジュニアヒップホップ グリーン 16:45~17:45 【Saki】 | ジュニア ビート体操 17:00~18:00 【富樫】 | ジュニアヒップホップ パープル 17:00~18:00 【SAYAKA】 | | ヨガ 17:30~18:30 【齋藤み】 | アロマストレッチ 17:30~18:15 【ジムスタッフ】 |
| 17:00 | | ジュニアバレエ 17:00~18:00 【清水】 | | | ストレッチ&コア 18:45~19:45 【ジムスタッフ】 | |
| 18:00 | | バレトン 19:00~20:00 【光明】 | はじめての フラダンス 19:00~20:00 【室館】 | ホワイエイメイ 19:00~19:45 【田中】 | | |
| 19:00 | ヨガ 20:15~21:15 【薬袋】 | 骨盤エクササイズ 19:15~20:15 【土屋】 | | ヨガ 20:15~21:15 【YOKO】 | | |
| 20:00 | | Group Fight45 20:30~21:15 【知念】 | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN |

【参加方法】

- ※ 講座開始の15分前~5分前までにチケットを総合受付にてご購入下さい。(事前予約不可・先着順)
- ※ 購入チケットは、フィットネスラボは講師に、プールはチケットをそのまま持って2階ゲートへお進みください。
- ※ 講座の申込数が満員になった講座は、随時体験は行いません。
- ※ 講座の申込数・体験可能の可否は、総合受付でご案内いたします。
- ※ 講師の都合や天候の関係により、日程が変更になる場合がございます。