

# 府中市生涯学習センター 平成30年度 第3期定期講座（10月～12月） フィットネスラボ ご案内

| No. | 講座名            | 曜日 | 開始    | 終了    | 日程   | 定員 | 回数     | 受講料    | 靴   | 内容  | ★のついている講座は、動きに慣れている方にオススメです。 | 担当     |
|-----|----------------|----|-------|-------|--|----|--------|--------|---|---|------------------------------|--------|
| 50  | ピラティス          | 月  | 9:30  | 10:30 | 10月15,22,29日<br>11月12,19,26日<br>12月10,17日    | 30 | 8      | ¥5,600 | ×   | 骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。  |                              | 清水     |
| 51  | バレエストレッチ       | 月  | 10:45 | 11:45 |  | 25 | 8      | ¥5,600 | ×   | バレエの基礎練習を取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて優雅に動きます。未経験の方でも安心して受講できます。                              |                              | 清水     |
| 52  | はじめてエアロ        | 月  | 12:00 | 12:45 |  | 25 | 8      | ¥5,600 | ●   | 歩く動作、簡単なステップを組み合わせて行うエアロビクスエクササイズです。音楽に合わせて大きな筋肉をたくさん動かし、様々な筋肉を使いながら楽しく身体を動かしていきましょう。 |                              | 佐賀     |
| 53  | らくらくシェイプヨガ     | 月  | 13:00 | 14:00 |  | 30 | 8      | ¥5,600 | ×   | 呼吸法を使ったエクササイズで代謝を高め、ポーズで身体を引き締めます。基本動作を中心に行うので、軽く動きたい方にお勧めです。                         |                              | 青山     |
| 54  | アロマヨガ          | 月  | 14:15 | 15:15 |  | 30 | 8      | ¥5,600 | ×   | 四季折々のアロマの香りに包まれながら、心身ともにリフレッシュ！のびのびとポーズを行うことで、隅々までアロマの効果が浸透します。お気に入りの香りを見つけてみてください。   |                              | 青山     |
| 55  | ピラティスストレッチ     | 月  | 19:00 | 20:00 |  | 30 | 8      | ¥5,600 | ×   | ストレッチで身体をほぐしながら、骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正やインナーマッスルの強化をし、動きやすい身体を作るクラスです。                      |                              | 光明     |
| 56  | ヨガ             | 月  | 20:15 | 21:15 | 30   | 8  | ¥5,600 | ×      | 呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。                   |   | 葉袋                           |        |
| 57  | 太極拳            | 火  | 12:00 | 13:00 | 10月2,9,16,23,30日<br>11月6,13,20,27日<br>12月4日  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できるクラスです。                            |                              | 矢田     |
| 58  | 姿勢改善体操         | 火  | 13:15 | 14:15 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | 肩甲骨を中心に姿勢改善を行い、体幹を正しく使い、-5歳の健康で美しい姿勢を目指しましょう。   |                              | 山根     |
| 59  | アクティブフィットネス    | 火  | 14:30 | 15:30 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力向上を目的としたクラスです。  |                              | 山根     |
| 60  | 骨盤エクササイズ       | 火  | 19:15 | 20:15 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ×   | 骨盤の歪みによる身体の不調を、インナーの筋肉を緩め正しく使えるようにセルフエクササイズで整えていくクラスです。                               |                              | 土屋     |
| 61  | Group Fight 45 | 火  | 20:30 | 21:15 | 25   | 10 | ¥7,000 | ●      | 格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。       |   | YUKI                         |        |
| 62  | リフレッシュヨガ       | 水  | 9:30  | 10:30 | 10月3,10,17,24,31日<br>11月7,14,21,28日<br>12月5日 | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | ゆったりと全身の筋肉を活性化させ自然治癒力を高めます。ストレスを解消し心身共にリフレッシュできます！                                    |                              | 新倉     |
| 63  | ヘルシーヨガ         | 水  | 10:45 | 11:45 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | ★ ホルモンバランスや自律神経を調整して代謝をアップさせ健康な身体を作ります。様々なポーズにトライしたい方にオススメです。                         |                              | 新倉     |
| 64  | 脂肪燃焼エアロ        | 水  | 12:00 | 13:00 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | シンプルな動作で全身をバランスよく動かします。筋トレも行っていき、シェイプアップにも効果的です。                                      |                              | 齊藤(理)  |
| 65  | ピラティス          | 水  | 13:15 | 14:15 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。  |                              | 齊藤(理)  |
| 66  | フラダンス          | 水  | 14:30 | 15:30 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。                                    |                              | 宮舘     |
| 67  | バレトン           | 水  | 19:00 | 20:00 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ×   | フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。                 |                              | 光明     |
| 68  | ZUMBA          | 水  | 20:15 | 21:15 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。   |                              | 齋藤(翠)  |
| 69  | ヴィーナスヨガ        | 木  | 9:30  | 10:30 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 呼吸とポーズを連動してフロー(連続)して行き、新陳代謝を高め体内浄化と心身を強化します。元気なココロと若々しい美ボディを目指しましょう！                  |                              | 新倉     |
| 70  | 健康体操           | 木  | 12:00 | 13:00 | 30   | 10 | ¥7,000 | ×      | 体をすみずみまでのばしたり、筋力アップや身体を引き締める運動を行うクラスです。日頃の運動不足を解消しましょう。 |   | 新名                           |        |
| 71  | ビューティー骨盤ケア     | 木  | 13:15 | 14:15 | 11月1,8,15,22,29日<br>12月6日                    | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。                                     |                              | 井本     |
| 72  | ZUMBA          | 木  | 14:30 | 15:30 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。   |                              | IKUYO  |
| 73  | はじめてのフラダンス     | 木  | 19:00 | 20:00 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。                                    |                              | 宮舘     |
| 74  | ZUMBA          | 木  | 20:15 | 21:15 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。   |                              | 高橋     |
| 75  | リラックスヨガ        | 金  | 9:30  | 10:30 | 10月5,12,19,26日<br>11月2,9,16,30日<br>12月7,14日  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | ポーズで身体の不調を改善し、呼吸法で自律神経を整えていきます。心とカラダを優しく癒やしていくクラスです。                                  |                              | 青山     |
| 76  | シェイプヨガ         | 金  | 10:45 | 11:45 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | ★ 呼吸法を使ったエクササイズと、身体の引き締め効果の高いポーズを行いながら、美しいボディラインを作っていきます。一緒にキレイを目指しましょう！              |                              | 青山     |
| 77  | Group Fight 45 | 金  | 12:00 | 12:45 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | 格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。                                     |                              | SHO    |
| 78  | はじめてのクラシックバレエ  | 金  | 13:00 | 14:30 |  | 25 | 10     | ¥8,500 | ×   | バレエの基礎を練習しながら、音楽に合わせて優雅な振りを楽しんでいきます。踊りながら、しなやかな筋肉・綺麗な姿勢を作っていきます！                      |                              | 清水     |
| 79  | 基礎からはじめるベリーダンス | 金  | 14:45 | 15:45 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 腹筋が鍛えられ、腹式呼吸もレベルアップします。内臓脂肪の燃焼に期待が高まるクラスです。   |                              | Sarah  |
| 80  | ヨガ             | 金  | 16:00 | 17:00 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。   |                              | Mika   |
| 81  | ポディーメイク        | 金  | 19:00 | 19:45 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | 簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上・シェイプアップを目的にエクササイズを行います。また、ストレッチにより全身の柔軟性も向上します。                     |                              | 田中     |
| 82  | ヨガ             | 金  | 20:15 | 21:15 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。   |                              | YOKO   |
| 83  | Group Fight 45 | 土  | 15:00 | 15:45 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | 格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。。                                    |                              | MOSSA  |
| 84  | ZUMBA          | 土  | 16:15 | 17:15 | 11月10,17,24日<br>12月1,8,15日                   | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。   |                              | 齋藤(翠)  |
| 85  | ヨガ             | 土  | 17:30 | 18:30 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。   |                              | 齋藤(み)  |
| 86  | ストレッチ&コア       | 土  | 18:45 | 19:45 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 全身のストレッチで動きやすい体にし、体幹を強化していくクラスです。綺麗な姿勢やくびれを作ります！                                      |                              | ジムスタッフ |
| 87  | 肩こり腰痛解消教室      | 日  | 10:00 | 11:00 | 10月7,14,21,28日<br>11月4,11,18,25日<br>12月2,9日  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、簡単なエクササイズを行うクラスです。予防にも効果的です。                                    |                              | 田中     |
| 88  | ピラティス          | 日  | 11:15 | 12:15 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。  |                              | 平出     |
| 89  | ヨガ             | 日  | 12:30 | 13:30 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | 呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。   |                              | 及川     |
| 90  | 骨盤調整ストレッチ      | 日  | 13:45 | 14:45 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | コアの筋肉が正しい機能を取り戻す事で、骨盤の歪みを調整し改善して行くクラスです   |                              | IKUYO  |
| 91  | ZUMBA          | 日  | 15:00 | 16:00 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ●   | ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。   |                              | IKUYO  |
| 92  | バレトン           | 日  | 16:15 | 17:15 |  | 25 | 10     | ¥7,000 | ×   | フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。                 |                              | 光明     |
| 93  | アロマストレッチ       | 日  | 17:30 | 18:15 |  | 30 | 10     | ¥7,000 | ×   | アロマの香りを楽しみながらゆったりとストレッチを行うクラスです。心身ともにリラックスできます。                                       |                              | ジムスタッフ |

※フィットネスラボのレッスンは全て16歳以上の方が対象です。

※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。