

スポーツ定期講座

※各講座の詳細はお問い合わせください。 ※特別に記載のない限り平成15年4月1日以前生まれの方が対象となります。 ※受講希望者が少ない場合開講を見送る場合がございます。

初心者から
経験者まで!

自分にぴったりの
スポーツを楽しもう!

1次募集期間 8/1(水)~8/31(金)必着

フィットネスラボ 対象:16歳以上

No.	講座名	教	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
50	ピラティス	×	9:30~10:30	10月15日	月	30人	8	¥5,600
51	バレエストレッチ	×	10:45~11:45					
52	はじめてエアロ	●	12:00~12:45					
53	らくらくシェイプヨガ	×	13:00~14:00					
54	アロマヨガ	×	14:15~15:15					
55	ピラティスストレッチ	×	19:00~20:00					
56	ヨガ	×	20:15~21:15	10月2日	火	30人	8	¥7,000
57	太極拳	×	12:00~13:00					
58	姿勢改善体操	●	13:15~14:15					
59	アクティブフィットネス	●	14:30~15:30					
60	骨盤エクササイズ	×	19:15~20:15					
61	Group Fight 45	●	20:30~21:15					
62	リフレッシュヨガ	×	9:30~10:30	10月3日	水	30人	10	¥7,000
63	ヘルシーヨガ	×	10:45~11:45					
64	脂肪燃焼エアロ	●	12:00~13:00					
65	ピラティス	×	13:15~14:15					
66	フラダンス	×	14:30~15:30					
67	バレトン	×	19:00~20:00					
68	ZUMBA	●	20:15~21:15	10月4日	木	25人	10	¥8,500
69	ヴィーナスヨガ	×	9:30~10:30					
70	健康体操	×	12:00~13:00					
71	ビューティー骨盤ケア	×	13:15~14:15					
72	ZUMBA	●	14:30~15:30					
73	はじめてのフラダンス	×	19:00~20:00					
74	ZUMBA	●	20:15~21:15	10月5日	金	25人	10	¥7,000
75	リラクソスヨガ	×	9:30~10:30					
76	シェイプヨガ	×	10:45~11:45					
77	Group Fight 45	●	12:00~12:45					
78	はじめてのクラシックバレエ	×	13:00~14:30					
79	基礎からはじめるベリーダンス	×	14:45~15:45					
80	ヨガ	×	16:00~17:00	10月6日	土	30人	10	¥7,000
81	ポディーメイク	●	19:00~19:45					
82	ヨガ	×	20:15~21:15					
83	Group Fight45	●	15:00~15:45					
84	ZUMBA	●	16:15~17:15					
85	ヨガ	×	17:30~18:30					
86	ストレッチ&コア	×	18:45~19:45	10月7日	日	30人	10	¥7,000
87	肩こり腰痛解消教室	×	10:00~11:00					
88	ピラティス	×	11:15~12:15					
89	ヨガ	×	12:30~13:30					
90	骨盤調整ストレッチ	×	13:45~14:45					
91	ZUMBA	●	15:00~16:00					
92	バレトン	×	16:15~17:15	10月7日	日	25人	10	¥7,000
93	アロマストレッチ	×	17:30~18:15					

キッズ・親子バビー

※対象年齢は10月1日に達している年齢になります。

No.	講座名	対象	教	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
96	キッズヒップホップ ホワイト	年少~年長	●	15:30~16:30	10月15日	月	20人	8	¥5,600
97	ジュニアヒップホップ グリーン	小学生	●	16:45~17:45					
98	親子体操 パンダ	6ヶ月~1歳	●	9:30~10:30	10月2日	火	15人	10	¥7,000
99	ベビーヨガ	6ヶ月~1歳	×	10:45~11:45					
100	キッズビート体操	年少~年長	●	15:45~16:45	10月3日	水	20人	10	¥7,000
101	ジュニアビート体操	小学生	●	17:00~18:00					
102	キッズバレエ	年少~年長	●	15:45~16:45	10月4日	木	20人	10	¥7,000
103	ジュニアバレエ	小学生	●	17:00~18:00					
104	親子体操 キリン	2歳~3歳	●	10:45~11:45	10月6日	土	15人	10	¥7,000
105	キッズヒップホップ ブルー	年少~年長	●	15:45~16:45					
106	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	●	17:00~18:00	10月6日	土	20人	10	¥7,000
107	親子体操 コアラ	6ヶ月~1歳	●	10:00~11:00					
108	親子体操 ウサギ	2歳~3歳	●	11:15~12:15					

成人プール 対象:16歳以上

No.	講座名	教	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
109	アクアエクササイズヨガ	×	11:00~11:45	10月15日	月	30人	8	¥6,800
110	バタフライ	●	19:00~19:50					
111	クロール中級	●	20:00~20:50	10月2日	火	30人	10	¥8,500
112	はじめてアクア	×	10:00~10:45					
113	クロール中級	●	11:00~11:50	10月3日	水	30人	10	¥8,500
114	背泳ぎ	●	19:00~19:50					
115	平泳ぎ初級	●	20:00~20:50	10月4日	木	30人	10	¥8,500
116	水中歩行	×	14:00~14:45					
117	アクアピクス レモン	×	15:00~15:45	10月5日	金	30人	10	¥8,500
118	アクアピクス オレンジ	×	10:00~10:45					
119	クロール初級	●	11:00~11:50	10月6日	土	30人	10	¥7,000
120	アクアピクス45	×	14:00~14:45					
121	リフレッシュ水中体操	×	14:00~14:45	10月6日	土	30人	10	¥7,000
122	クロール初級	●	19:00~19:50					
123	クロール中級	●	20:00~20:50	10月6日	土	30人	10	¥7,000
124	平泳ぎ初級	●	11:00~11:50					
125	クロール初級	●	19:00~19:50	10月6日	土	30人	10	¥7,000
126	マスターズスイム	●	20:00~20:50					

※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、予告なしに講座が休講となる場合がございますので、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。

スポーツ定期講座

初めての方におすすめ講座

カテゴリ	講座名	内容
フィットネスラボ	はじめてエアロ	歩く動作、簡単なステップを組み合わせて行うエアロピ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す。
	アクティブフィットネス	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。
	ポディーメイク	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。
	ストレッチ&コア	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。綺麗な姿勢やぐびれを作りますよ!
	ビューティー骨盤ケア	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。
プール	肩こり腰痛解消教室	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。
	クロール初級	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。
	平泳ぎ初級	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。(※火曜日定員:30名、土曜日定員:15名)
	アクアピクス	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。
	リフレッシュ水中体操	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。
キッズ・親子	キッズ・ジュニアビート体操	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て、遊びながら身体を使い方を身につけていきます。
	キッズ・ジュニアバレエ	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。
	キッズ・ジュニアヒップホップ	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。
	親子体操 パンダ・コアラ	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。 ※パンダ・歩き出した後のお子様、コアラ…どちらのお子様でも可能です。
	親子体操 キリン・ウサギ	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。

夏休み!! 特別レッスンスケジュール 料金 700円(税込) 場所 フィットネスラボ

8/11(土)	8/12(日)	8/13(月)	8/14(火)	8/15(水)	8/16(木)	8/17(金)
11:00~12:00 ADIDAS BOXING 担当 YUKI	11:00~12:00 Group Fight 担当 YUKI	12:00~13:00 ENJOYエアロ 担当 佐賀	12:00~13:00 太極拳 担当 矢田	11:00~12:00 ZUMBA 担当 齋藤(翠)	12:30~13:30 バレトン 担当 光明	11:00~12:00 Group Fight 担当 SHO
13:00~14:00 BOSU夏トレ 定員 15名 担当 佐藤	13:00~14:30 ZUMBA SUMMER SP 90 担当 IKUYO	14:00~15:00 フラダンス 担当 宮館	14:00~15:00 美脚美尻トレーニング 担当 田中	14:30~15:30 フラダンス 担当 宮館	14:00~15:00 ZUMBA 担当 光明	13:00~14:00 ZUMBA 担当 齋藤(翠)

レッスン参加の流れ ●レッスンの流れ/レッスン開始60分前より体育受付にて申込み開始。 ※申込み時に整理券を配布致します。(定員15or25or30名) ▶開始時間10分前になったらスタジオへGO!! ※整理券を担当者にお渡しください。 ●持ち物/室内シューズ・飲み物・動きやすい服装 ●お問合せ/体育受付 042-336-5701

イベント情報

BOCA体操組無料測定会!

8月7日(火)~8月13日(月)
10:00~20:00
料金 無料
場所 体育棟トレーニング室前

2018年夏、自分改革!!
まずは自分の身体を知るところからはじめませんか?
BOCAではご自身の筋肉量や体脂肪率、水分量などを測定することが出来ます。ご自身の状態を確認しましょう!
一歩が踏み出せない人へ、今がそのチャンスかもしれません!

デトックスヨガ

8/11(土祝)
9:30~11:00
料金 ¥1,080(税込) 定員 50名
対象 高校生以上 場所 体育棟 体育室
申込期間 7月16日(月祝)~8月11日(土祝) 先着順

様々なポーズで身体を大きく、しっかりと動かし汗をたっぷりかきながら心身のリフレッシュをしませんか?

生涯学習フェスティバル体育棟イベント

●プール 日付 9月9日(日)のみ 時間 10~11時/12~13時/16~17時
●トレーニング室 日付 9月8日(土)~9月30日(日) 時間 レッグレイズチャレンジ(毎時 00分~20分の間)
オリンピック選手を越えろ!
25Mタイムトライアル!
25Mを何秒で泳げるか?
泳法は指定なし。
両イベント共に施設利用料のみで、ご参加頂けます。

お申し込み方法 下記のいずれかの方法でお申込みください。

1.府中市生涯学習センターのウェブサイトから応募

パソコンからはこちら
http://fuchu.shogaigakushu.jp/ 府中市生涯学習センターweb 検索

「講座申込みシステム」をクリック

携帯電話・スマートフォンからはこちら

どこからでもお申込みが可能!
インターネットでどこからでもご希望の講座へお申込み可能!画面の指示に従って入力するだけです!

Eメールで当落通知※
※結果メールを一斉送信するため、プロバイダーや個人の迷惑メール設定によりメールが届かない場合がございます。届かない場合は「講座申込みシステム」にログインの上、当落結果をご確認ください。

2回目以降のお申込みがカンタン!
1度登録をすれば、2回目以降はログイン後に希望の講座を選択するだけ!

2.往復はがきに必要事項を記入して郵送

往復はがきの記入例

※ハガキ1通につき1教室のお申込みとなります。

表

①希望される講座番号	①希望される講座名
②氏名(ふりがな)・性別	②希望される講座名
③住所	③お申し込みの性別
④電話番号	④生年月日(年/月/日)
⑤生年月日(年/月/日)	⑤住所(電話番号)
⑥市内在住・在学者は勤務先名・学校名	⑥お子様の生年月日(年/月/日)
	⑥市内在住・在学者は勤務先名・学校名

裏

①希望される講座番号

②希望される講座名

③お申し込みの性別

④生年月日(年/月/日)

⑤住所(電話番号)

⑥お子様の生年月日(年/月/日)

⑥市内在住・在学者は勤務先名・学校名

3.来館して直接お申込み

抽選結果を通知するために使うはがき(62円切手貼付)を必ずご持参ください。

募集スケジュール

1次募集期間	8/1(水)~8/31(金)必着
抽選結果通知	9/1(土)~9/2(日)
入金期間	窓口支払:9/4(火)~9月12日(水) 銀行振込:9/4(火)~9月12日(水)
キャンセル待ち優先受付	9/14(金)~9/16(日)18:00まで
2次募集	9/17(月祝)9:00
随時募集受付	9/17(月祝)10:30~ ※教養講座は9/18(火)より電話申込みを行います。

●抽選結果発表:定員を超える応募があった講座は抽選となります。はがき、またはEメールでお知らせいたします。
●注意事項:市内在住・在勤・在学・初参加者が優先となります。 ※ご応募は1講座につきお一人様1口(同じ講座に2枚以上申込みの場合は2枚とも無効になります) ※1次募集では同じ名称の講座、親子講座への重複申込みはできません。ご希望の場合は2次募集または随時募集にお申込みください。
●皆様よりいただいた個人情報(府中市個人情報保護条例に基づき、適切に取り扱います。 ※入金後は講座の変更・譲渡・返金は出来ませんのでご了承ください。

●以降の申込み方法のご案内

キャンセル待ち優先受付 9/14(金)~9/16(日)18:00まで
●キャンセル待ち番号をお持ちの方(1次募集にお申込みをされ、落選された方が対象の優先受付です。 ●該当講座のキャンセル待ち番号が記載されたもの(プリントアウトしたメール、ハガキ等)をご持参の上、期間中に総合受付でお申込みください。
※キャンセル待ち番号は1次募集の落選者にメール、ハガキでお知らせします。または「講座申込みシステム」にログインの上、ご確認ください。
※講座のキャンセル待ち空き人数は入金期間終了時に決まります。学習センターWeb 館内掲示をご覧ください。お問い合わせください。
※期間中にお申込みされなかった場合、キャンセル待ち番号は無効となります。
※有効となるキャンセル待ち番号は対象講座の空き人数の数とし、それ以降の番号は無効となります。(例:定員に3名の空きが出た場合、キャンセル待ち番号1,2,3が受付可能となり、辞退された方がいたとして4番以降の番号は無効となります。)

2次募集 9/17(月祝)9:00
●二次募集開始日9:00までに受付会場にお越しください。
●申込者全員希望を伺います。希望講座をお申し出いただき、定員内であった場合はそのまま受付、定員を超えた場合はその場で抽選を行い、当選した方を受け付けます。
※申込みは1人あたり1講座とさせていただきます。他に希望がない場合に限り複数講座の申込みを受け付けます。

随時募集 9/17(月祝)10:30~
●総合受付で先着順に随時、窓口申込みを行います。翌日9/18(火)より教養生活実技講座は電話受付も行います。 ※講師によって申込み締切日が異なります。空きがある場合でも教材手配の期等の事情により申込みをお断りさせていただく場合がございます。

入金方法
●入金方法は「窓口支払」「銀行振込」よりお選びいただけます。
●銀行振込をご希望の方は入金の際は必ず、名前の前に講座番号を入力してください。
【三友UFJ銀行】府中支店 普通口座 口座番号0287200 横コンベンションセンター
【ゆうちょ銀行】記号10190 口座番号39301571 ふちゅう生涯学習センター共同事業体

お問い合わせ先 府中市生涯学習センター

050-3491-9849

〒183-0001 府中市浅間町1丁目7番地

【ふちゅう生涯学習センター共同事業体】 休館日
(株)コンベンションリンクージュ、住友不動産エスフォルタ(株)・鹿島建物総合管理(株)

交通のご案内
●東府中駅より徒歩1分「ちゅうバス」府中駅行き「生涯学習センター」下車
●府中駅から「ちゅうバス」多磨町行き「生涯学習センター」下車

お問い合わせは、体育受付 ☎042-336-5701まで

