

## 府中市生涯学習センター 2019年度 第2期定期講座（7月～9月） キッズ・親子・プール ご案内

No.	講座名	対象	曜日	開始	終了	日程	定員	回数	受講料	※ ゴグル	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 <b>担当変更</b>	年少～年長	月	15:30	16:30	7月8,22,29 8月19,26	20	7	¥4,900	●	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。	Shiko
	97 ジュニアヒップホップ グリーン <b>担当変更</b>	小学生	月	16:45	17:45	8月19,26 9月9,30	20	7	¥4,900	●	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。	Shiko
	98 親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:30	7月2,9,16,23,30	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 キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:45	8月6,20,27	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
	100 ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	18:00	9月3,10	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
	101 キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:45	7月3,10,17,24,31 8月7,21,28	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	8月7,21,28 9月4,11	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	7月4,11,18,25	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	8月1,8,22,29	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。	KAORU
	105 ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	18:00	9月5,12	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。	KAORU
106 親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	7月6,13,20,27 8月3,10,24,31	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	
107 親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:15	8月3,10,24,31 9月7,14	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	108 アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	7月8,22,29	30	6	¥5,100	×	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
	109 バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:50	8月19,26	30	6	¥5,100	●	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
	110 クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:50	9月9	30	6	¥5,100	●	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
	111 はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45	7月2,9,16,23,30	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
	112 クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	7月2,9,16,23,30 8月6,20,27	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
	113 背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:50	8月6,20,27 9月3,10	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
	114 平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:50	9月3,10	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
	115 水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	7月3,10,17,24,31 8月7,21,28	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
	116 アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	8月7,21,28 9月4,11	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
	117 アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	7月4,11,18,25	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
	118 クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	8月1,8,22,29	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
	119 はじめてアクア	16歳以上	木	14:00	14:45	9月5,12	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。	金子
	120 リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	14:00	14:45	7月5,12,19,26	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
	121 クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	8月2,9,23,30	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(良)
	122 クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:50	9月6,13	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(良)
123 平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	7月6,13,20,27	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。	金子	
124 クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:50	8月3,10,24,31	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。	金子	
125 マスターズスイム	16歳以上	土	20:00	20:50	9月7,14	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対象、コアラ…どちらのお子様でも可能です。