

府中市生涯学習センター 2019年度 第3期定期講座（10月～12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	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 時間変更	年少～年長	月	15:45	16:45	10月21,28 11月11,18,25	20	7	¥5,040(税込) ¥4,667(税抜) 税率10% 税額¥373	●	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 時間変更	小学生	月	17:00	18:00	12月9,16	20	7	税率10% 税額¥373	●	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	10月1,8,15,29	15	10	¥7,200(税込) ¥6,667(税抜) 税率10% 税額¥533	●	☆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	11月12,19,26	20	10	税率10% 税額¥533	●	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	12月3,10,17	20	10		●	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	10月2,9,16,23,30 11月6,13,20,27	20	10	¥7,200(税込) ¥6,667(税抜) 税率10% 税額¥533	●	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	12月4	20	10	税率10% 税額¥533	●	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	10月 3,10,17,24,31	15	10	¥7,200(税込) ¥6,667(税抜) 税率10% 税額¥533	●	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	11月7,14,21,28	20	10	税率10% 税額¥533	●	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	12月5	20	10		●	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	10月5,12,19,26 11月2,9,16,30	15	10	¥7,200(税込) ¥6,667(税抜) 税率10% 税額¥533	●	☆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	12月7,14	15	10	税率10% 税額¥533	●	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	11月11,18,25	30	5	¥4,350(税込) ¥4,028(税抜) 税率10% 税額¥322	×	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	12月9,16	30	5		●	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。	森下
	110 クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:50		30	5		●	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。	森下
	111 はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45		30	6		×	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	11月12,19,26	30	6	¥5,220(税込) ¥4,833(税抜) 税率10% 税額¥387	●	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)
	113 背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:50	12月3,10,17	30	6	税率10% 税額¥387	●	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。	森下
	114 平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:50		30	6		●	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。	森下
	115 水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	11月6,13,20,27	30	7	¥6,090(税込) ¥5,639(税抜) 税率10% 税額¥630	×	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	12月4,11,18	30	7	税率10% 税額¥630	×	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	11月7,14,21,28	30	7	¥6,090(税込) ¥5,639(税抜) 税率10% 税額¥630	×	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	12月5,12,19	30	7		●	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
	119 はじめてアクア	16歳以上	木	14:00	14:45		30	7		×	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。	金子
	120 リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	14:00	14:45	11月8,15,22,29	30	7	¥6,090(税込) ¥5,639(税抜) 税率10% 税額¥630	×	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	12月6,13,20	30	7		●	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		30	7		●	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	11月9,16,30	15	6	¥5,220(税込) ¥4,833(税抜) 税率10% 税額¥387	●	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	12月7,14,21	30	6		●	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		15	6	税率10% 税額¥387	●	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。