

府中市生涯学習センター 2020年度 第3期定期講座（10～12月） フィットネスラボ 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	94	キッズヒップホップホワイト	年少～年長	月	15:45	16:35	10月12,19,26 11月9,16,30 12月14,21	12	8	¥6,560(税込) ¥5,964(税抜) 税率10% 税額¥596	●	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。	Rikako
	95	ジュニアヒップホップグリーン	小学生	月	17:00	17:50		12	8		●	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。	Rikako
	96	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:20	10月6,13,20,27	10	10	¥8,200(税込) ¥7,455(税抜) 税率10% 税額¥745	●	☆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
	97	キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:35	11月10,17,24	12	10		●	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
	98	ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	17:50	12月1,8,15	12	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
	99	キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:35	10月8,14,21,28 11月4,11,18,25 12月2,9	12	10	¥8,200(税込) ¥7,455(税抜) 税率10% 税額¥745	●	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
	100	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	17:50		12	10		●	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
	101	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:35	10月1,8,15,22,29	10	10	¥8,200(税込) ¥7,455(税抜) 税率10% 税額¥745	●	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
	102	キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:35	11月5,12,19,26	12	10		●	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
	103	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	17:50	12月3	12	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
104	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	10:50	10月3,10,17,24,31 11月7,14,21,28 12月5	10	10	¥8,200(税込) ¥7,455(税抜) 税率10% 税額¥745	●	☆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	
105	親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	11:05		10	10		●	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	106	アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	10月12,19,26	18	10	¥7,680(税込) ¥6,982(税抜) 税率10% 税額¥698	×	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
	107	バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:45	11月9,16,30	8	10		●	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
	108	クロール中級	16歳以上	月	20:00	20:45	12月14,21	8	10		●	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
	109	はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45	10月6,13,20,27	18	10		×	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
	110	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:45	11月10,17,24	16	10	¥9,600(税込) ¥8,727(税抜) 税率10% 税額¥873	●	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。	大瀧
	111	背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:45	12月1,8,15	8	10		●	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
	112	平泳ぎ初級	16歳以上	火	20:00	20:45		8	10		●	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
	113	水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	10月8,14,21,28 11月4,11,18,25 12月2,9	18	10	¥9,600(税込) ¥8,727(税抜) 税率10% 税額¥873	×	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
	114	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45		18	10		×	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
	115	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	10月1,8,15,22,29	18	10	¥9,600(税込) ¥8,727(税抜) 税率10% 税額¥873	×	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
	116	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:45	11月5,12,19,26	16	10		●	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。	荒木
	117	はじめてアクア	16歳以上	木	14:00	14:45	12月3	18	10		×	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
	118	リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	14:00	14:45	10月2,9,16,23,30	18	10	¥9,600(税込) ¥8,727(税抜) 税率10% 税額¥873	×	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
119	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:45	11月6,13,20,27	8	10		●	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。	大瀧	
120	クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:45	12月4	8	10		●	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。	大瀧	
121	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:45	10月3,10,17,24,31	8	10	¥9,600(税込) ¥8,727(税抜) 税率10% 税額¥873	●	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。	大瀧	
122	クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:45	11月7,14,21,28	8	10		●	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	
123	マスターズスイム	16歳以上	土	20:00	20:45	12月5	8	10		●	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	

☆パンダ…歩き出した後のお子様を対象、コアラ…どちらのお子様でも可能です。

※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。

※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。