

府中市生涯学習センター 2020年度 第4期定期講座（1～3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	96 キッズヒップホップホワイト	年少～年長	月	15:45	16:35	1月18,25 2月8,15,22	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。	Lu-tan
	97 ジュニアヒップホップグリーン	小学生	月	17:00	17:50	3月8,15,22	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。	Lu-tan	
	98 親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:20	1月5,12,19,26	10	10	●	☆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	16:35	2月2,9,16	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	
	100 ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	17:50	3月2,9,16	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	
	101 キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:35	1月6,13,20,27 2月3,10,24	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。	館林	
	102 ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	17:50	3月3,10,24	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。	館林	
	103 親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:35	1月7,14,21,28	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。	久木	
	104 キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:35	2月4,18,25	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	
	105 ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	17:50	3月4,11,25	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	
106 親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	10:50	1月9,16,23,30 2月13,20,27	10	10	●	☆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	12:05	3月6,13,27	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	108 アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	1月18,25	18	8	×	●	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	19:45	2月8,15,22	8	8	●	●	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	20:45	3月8,15,22	8	8	●	●	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	1月5,12,19,26	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て、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	11:45	2月2,9,16	16	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
	113 背泳ぎ	16歳以上	火	19:00	19:45	3月2,9,16	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
	114 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
	115 水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	1月6,13,20,27 2月3,10,24	18	10	×	●	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	3月3,10,24	18	10	×	●	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。	岡村
	117 アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	1月7,14,21,28	18	10	×	●	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。	新名
	118 クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:45	2月4,18,25	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
	119 はじめてアクア	16歳以上	木	14:00	14:45	3月4,11,25	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て、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
	120 リフレッシュ水中体操	16歳以上	金	14:00	14:45	1月8,15,22,29	18	10	×	●	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	19:45	2月5,12,19,26	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
	122 クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:45	3月5,12	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
123 平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:45	1月9,16,23,30	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。	大瀧	
124 クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:45	2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。	佐藤	
125 マスターズスイム	16歳以上	土	20:00	20:45	3月6,13	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。

※プールご利用のお客様は、更衣室までマスクの着用をお願いします。

※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、料金の返金はございません。