

府中市生涯学習センター 2021年度 第1期定期講座（4～6月） フィットネスラボ ご案内

No.	講座名	対象	曜日	開始	終了	担当	日程	定員	回数	受講料	靴/ゴーグル	内容	
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	Lu-tan	4月12,19,26 5月10,17,24,31	12	9	¥7,380(税込) ¥6,710(税抜) 税率10% 税額¥670	●	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。
	97	ジュニアヒップホップグリーン	小学生	月	17:00	17:50	Lu-tan	6月14,21	12	9	税率10% 税額¥670	●	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。
	98	親子体操 パンダ	6ヶ月～1歳	火	9:30	10:20	富樫	4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。
	99	キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:35	富樫	5月11,18,25	12	10	税率10% 税額¥745	●	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。
	100	ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	17:50	富樫	6月1,8,15	12	10	税率10% 税額¥745	●	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
	101	キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:35	館林	4月7,14,21,28 5月12,19,26	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。
	102	ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	17:50	館林	6月2,9,16	12	10	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。
	103	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:35	久木	4月1,8,15,22	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。
	104	キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:35	KAORU	5月13,20,27	12	10	税率10% 税額¥745	●	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。
	105	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	17:50	KAORU	6月3,10,17	12	10	税率10% 税額¥745	●	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。
106	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	10:50	川邊	4月3,10,17,24 5月8,15,22	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。	
107	親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:05	川邊	6月5,12,19	10	10	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。	
プール	108	アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	青山	4月12,19,26 5月10,17,24,31	18	9	¥8,640(税込) ¥7,855(税抜) 税率10% 税額¥785	×	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。
	109	バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:45	森下	6月14,21	8	9	税率10% 税額¥785	●	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。
	110	はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45	新名	4月6,13,20,27	18	10	税率10% 税額¥873	×	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。
	111	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:45	大瀧	5月11,18,25	16	10	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。
	112	成人初級	16歳以上	火	19:00	19:45	森下	6月1,8,15	8	10	税率10% 税額¥873	●	4泳法を基礎から練習し、25m完泳を目指します。クロール25m以上泳げる方はどなたでも！
	113	成人中級	16歳以上	火	20:00	20:45	森下	6月1,8,15	8	10	税率10% 税額¥873	●	4泳法の基礎から応用まで、ターンの練習も行います。よりきれいに楽に泳ぎたい方、クロールで50m以上泳げる方が対象です。
	114	水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	岡村	4月7,14,21,28 5月12,19,26	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。
	115	アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	岡村	6月2,9,16	18	10	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。
	116	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	新名	4月1,8,15,22	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。
	117	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:45	荒木	5月13,20,27	16	10	税率10% 税額¥873	●	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。
	118	はじめてアクア	16歳以上	木	14:00	14:45	岡村	6月3,10,17	18	10	税率10% 税額¥873	×	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。
	119	アクアコアEX	16歳以上	金	14:00	14:45	青山	4月2,9,16,23	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。
	120	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:45	大瀧	5月7,14,21	8	10	税率10% 税額¥873	●	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。
121	クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:45	大瀧	6月4,11,18	8	10	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。	
122	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:45	大瀧	4月3,10,17,24 5月8,15,22	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。	
123	クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:45	今村	6月5,12,19	8	10	税率10% 税額¥873	●	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。	

☆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。

※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。