

## 府中市生涯学習センター 2021年度 第2期定期講座（7～9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	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	7月12,19,26 8月23,30	12	7	●	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	9月13,27	12	7	●	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	7月6,13,20,27	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。
	99 キッズビート体操	年少～年長	火	15:45	16:35	富樫	8月3,10,17,24,31	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。
	100 ジュニアビート体操	小学生	火	17:00	17:50	富樫	9月7	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。
	101 キッズバレエ	年少～年長	水	15:45	16:35	館林	7月7,14,21,28 8月4,11,18,25	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。
	102 ジュニアバレエ	小学生	水	17:00	17:50	館林	9月1,8	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。
	103 親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:45	11:35	久木	7月1,8,15,29	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。
	104 キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	15:45	16:35	KAORU	8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。
	105 ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:00	17:50	KAORU	9月2,9	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。
106 親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	10:50	川邊	7月3,10,17,24,31 8月7,21,28	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。	
107 親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:15	12:05	川邊	9月4,18	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。	
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	7月12,19,26 8月23,30	18	7	×	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	9月13,27	8	7	●	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	7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。
	111 クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:45	今村	8月3,10,17,24,31	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。
	112 成人初級	16歳以上	火	19:00	19:45	森下	9月7	8	10	●	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		8	10	●	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	7月7,14,21,28 8月4,11,18,25	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。
	115 アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	岡村	9月1,8	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。
	116 アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	新名	7月1,8,15,29	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。
	117 クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:45	荒木	8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。
	118 シェイプアップウォーキング	16歳以上	木	14:00	14:45	スタッフ	9月2,9	18	10	×	水中歩行の基本動作を練習し、水の負荷をよりかけながら、楽しく水中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	7月2,9,16,30	18	10	×	そのお腹、水の中で楽々引き締めましょう。腹筋&骨盤調整で美ボディ作りしませんか？
	120 クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:45	岡田	8月6,20,27	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。
121 クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:45	大瀧	9月3,10,17	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。	
122 平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:45	大瀧	7月3,10,17,24,31 8月7,21,28	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。	
123 クロール初級	16歳以上	土	19:00	19:45	今村	9月4,18	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。	

※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。

※キッズ・ジュニアプログラム対象年齢 ・年少～年長（3歳～6歳）、・小学生（6歳～12歳）

※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、開始後10分を過ぎての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、開始後10分を過ぎての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。