

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	曜日	開始	終了	担当	日程	定員	回数	靴	内容	★のついている講座は、動きに慣れている方にオススメです。
50	ピラティス	月	9:30	10:20	佐賀	7月12,26・8月23,30 9月13,27	12	6	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。	
51	バレエストレッチ	月	10:45	11:35	大久保	7月12,19,26 8月23,30 9月13,27	12	7	×	バレエの基礎練習を取り入れたエクササイズです。主にマットを使用したストレッチなどを行います。未経験の方でも安心して受講できます。	
52	クラシックバレエ	月	12:00	12:50	大久保		12	7	×	バレエからセンターレッスンまでバレエの基礎から踊りをメインとするクラスです。音楽に合わせて優雅に動きます。	★
53	ベーシックヨガ	月	13:15	14:05	青山		12	7	×	ハタヨガの基本的なポーズを中心に身体の基礎を作ります。日常生活に必要な柔軟性や体幹力を身につけましょう。	★
54	アロマヨガ	月	14:30	15:20	青山		12	7	×	四季折々のアロマの香りに包まれながら、心身ともにリフレッシュ！のびのびとポーズを行うことで、隅々までアロマの効果が浸透します。お気に入りの香りを見つけてみてください。	
55	ピラティスストレッチ	月	19:00	19:50	光明		12	7	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。	
56	ヨガ	月	20:10	21:00	葉袋		12	7	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。	
57	ヨガ	火	10:45	11:35	Mika	7月6,13,20,27 8月3,10,17,24,31 9月7	12	10	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。	
58	太極拳	火	12:00	12:50	矢田		12	10	×	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できるクラスです。	
59	姿勢改善体操	火	13:15	14:05	山根		12	10	●	肩甲骨を中心に姿勢改善を行い、体幹を正しく使い、-5歳の健康で美しい姿勢を目指しましょう。	
60	アクティブフィットネス	火	14:30	15:20	山根		12	10	●	ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力向上を目的としたクラスです。	
61	骨盤エクササイズ	火	19:00	19:50	土屋		12	10	×	骨盤の歪みによる身体の不調を、インナーの筋肉を緩め正しく使えるようにセルフエクササイズで整えていくクラスです。	
62	Group Fight 45	火	20:15	21:00	SHO		10	10	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。	
63	リフレッシュヨガ	水	9:30	10:20	新倉	7月7,14,21,28 8月4,11,18,25 9月1,8	12	10	×	ゆったりと全身の筋肉を活性化させ自然治癒力を高めます。ストレスを解消し心身共にリフレッシュできます！	
64	ヘルシーヨガ	水	10:45	11:35	新倉		12	10	×	ホルモンバランスや、自律神経を調整して代謝アップさせ健康な身体を作ります。様々なポーズにトライしたい方にオススメです！	★
65	脂肪燃焼エアロ	水	12:00	12:45	齊藤(理)		10	10	●	シンプルな動作で全身をバランスよく動かします。筋トレも行っていき、シェイプアップにも効果的です。	
66	ピラティス	水	13:10	14:00	齊藤(理)		12	10	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。	
67	フラダンス	水	14:30	15:20	宮舘		12	10	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。	
68	バレトン	水	19:00	19:50	光明		12	10	×	フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。	
69	ZUMBA	水	20:15	21:00	橋本	10	10	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。		
70	ヴィーナスヨガ	木	9:30	10:20	新倉	7月1,8,15,29 8月5,12,19,26 9月2,9	12	10	×	呼吸とポーズを連動してフロー（連続）して行い、新陳代謝を高めて体内浄化と心身を強化します。元気なココロと若々しい美ボディを目指しましょう！	
71	健康体操	木	12:00	12:50	新名		12	10	●	体をすみすみまで伸ばしたり、筋力アップや身体を引き締める運動を行うクラスです。日頃の運動不足を解消しましょう。	
72	ビューティー骨盤ケア	木	13:15	14:05	井本		12	10	×	骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による身体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。	
73	ZUMBA	木	14:30	15:15	加藤		10	10	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。	
74	はじめてのフラダンス	木	19:00	19:50	宮舘		12	10	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。	
75	Group Fight 45	木	20:15	21:00	AKANE		10	10	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。	
76	リラックスヨガ	金	9:30	10:20	青山	7月2,9,16,30 8月6,20,27 9月3,10,17	12	10	×	ポーズで身体の不調を改善し、呼吸法で自律神経を整えていきます。心とカラダを優しく癒やしていくクラスです。	
77	シェイプヨガ	金	10:45	11:35	青山		12	10	×	太陽礼拝のポーズを連続で行うヴィンヤサヨガ。全身の代謝を上げながら、身体を引き締めます。	★
78	Group Fight 45	金	12:00	12:45	SHO		10	10	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。	
79	はじめてのクラシックバレエ	金	13:15	14:05	館林		12	10	×	バレエの基礎を練習しながら、音楽に合わせて優雅な振りを楽しんでいきます。踊りながら、しなやかな筋肉・綺麗な姿勢を作っていきます！	
80	フローヨガ	金	14:45	15:35	Mika		12	10	×	ヨガのポーズや呼吸法を通して身体と繋がり、内側から健康的な心と身体を目指していきます。初心者の方、身体の硬い方、健康な身体と心を目指す方、皆さん大歓迎です！	
81	リラックスヨガ	金	16:00	16:50	Mika		12	10	×	緊張や力み、ストレスなどにより無意識のうちに硬くなっている心身を穏やかにほぐしていきます。	
82	シェイプ&筋トレ	金	19:00	19:45	中山	12	10	●	簡単な動きの構成で、基礎代謝の向上・シェイプアップを目的にエクササイズを行います。また、ストレッチにより全身の柔軟性も向上します。		
83	ヨガ	金	20:10	21:00	YOKO	12	10	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。		
84	Group Fight 45	土	12:30	13:15	AKANE	7月3,10,17,24,31 8月7,21,28 9月4,18	10	10	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。	
85	はじめてピラティス	土	13:45	14:35	光明		12	10	×	ピラティスの基本にあたる呼吸法とエクササイズを進める初心者向けのクラスです。	
86	ピラティス	土	15:00	15:50	光明		12	10	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。	
87	ZUMBA	土	16:15	17:00	齋藤(翠)		10	10	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。	
88	ヨガ	土	17:30	18:20	齋藤(み)		12	10	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。	
89	ストレッチ&コア	土	18:45	19:35	スタッフ		12	10	×	全身のストレッチで動きやすい体にし、体幹を強化していくクラスです。綺麗な姿勢やくびれを作しましょう！	
90	肩こり腰痛解消教室	日	10:00	10:50	スタッフ	7月4,11,18,25 8月1,22,29 9月5,19,26	12	10	×	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、簡単なエクササイズを行うクラスです。予防にも効果的です。	
91	ピラティス	日	11:15	12:05	平出		12	10	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。	
92	ヨガ	日	12:30	13:20	小川		12	10	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。	
93	健康体操	日	13:45	14:35	光明		12	10	×	脳トレ・ストレッチ・リズム体操・筋力トレーニングなどで、元気な体を作り快適な日常生活を送りましょう。	
94	バレトン	日	15:00	15:50	光明		12	10	×	フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。	
95	ZUMBA	日	16:15	17:00	綱島		10	10	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。	

※フィットネスラボのレッスンは全て16歳以上の方が対象です。

※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）、マスク、下足袋、靴は上記の表を確認してください。また、開始後10分を過ぎたの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、料金の返金はございません。