

府中市生涯学習センター 2022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	106	キッズヒップホップホワイト	年少～年長	月	16:10	17:10	Lu-tan	7月11,25 8月8,22,29	17	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。	
	107	ジュニアヒップホップグリーン	小学生	月	17:30	18:30	Lu-tan	9月12,26	17	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。	
	108	キッズ運動塾	年少～年長	火	16:10	17:10	富樫	7月5,12,19,26 8月2,9,23,30	17	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。	
	109	ジュニア運動塾	小学生	火	17:30	18:30	富樫	9月6,13	17	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。	
	110	キッズバレエ	年少～年長	水	16:10	17:10	北野	7月6,13,20,27 8月3,10,17,24,31	17	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。	
	111	ジュニアバレエ	小学生	水	17:30	18:30	北野	9月7	17	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。	
	112	親子体操 キリン	2歳～3歳	木	10:50	11:50	久木	7月7,14,21,28	15	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。	
	113	キッズヒップホップ ブルー	年少～年長	木	16:00	17:00	AKIRA	8月4,18,25	17	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。	
	114	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	木	17:20	18:20	AKIRA	9月1,8,15	17	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。	
	115	親子体操 コアラ	6ヶ月～1歳	土	10:00	11:00	川邊	7月2,9,16,23,30 8月6,20,27	15	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。	
	116	親子体操 ウサギ	2歳～3歳	土	11:20	12:20	川邊	9月3,17	15	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	117	アクアエクササイズヨガ	16歳以上	月	11:00	11:45	青山	7月11,25 8月8,22,29	22	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。
		118	バタフライ	16歳以上	月	19:00	19:50	塩澤	9月12,26	12	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。
		119	はじめてアクア	16歳以上	火	10:00	10:45	新名	7月5,12,19,26	22	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。
		120	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	福井	8月2,9,23,30	24	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。
		121	成人初級	16歳以上	火	19:00	19:50	塩澤	9月6,13	12	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！
122		成人中級	16歳以上	火	20:00	20:50	塩澤	9月6,13	12	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。	
123		水中歩行	16歳以上	水	14:00	14:45	岡村	7月6,13,20,27 8月3,10,17,24,31	22	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。	
124		アクアピクス レモン	16歳以上	水	15:00	15:45	岡村	9月7	22	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。	
125		アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	新名	7月7,14,21,28	22	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。	
126		クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	荒木	8月4,18,25	24	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。	
127		腰痛・膝痛改善運動	16歳以上	木	14:00	14:45	新名	9月1,8,15	22	10	×	水中では関節に負担をかけずに運動ができ、無理なく筋肉を鍛える事ができます。	
128		アクアコアEX	16歳以上	金	14:00	14:45	青山	7月1,8,15,22,29	22	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？	
129		クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	大瀧	8月5,19,26	12	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。	
130		クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:50	大瀧	9月2,9	12	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。	
131		平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	大瀧	7月6,13,20,27 8月3,10,17,24,31 9月7	12	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。	

※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円硬貨1枚（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円硬貨1枚（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。

※新型コロナウイルスの影響により、ご利用時間・ご利用方法が変更になる場合がございます。