

府中市生涯学習センター 2022年度 第3期定期講座(10~12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。	
60	ピラティス	月	9:30	10:30	佐賀	10月17,24,31	19	9	×	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。		
61	バレエストレッチ	月	10:50	11:50	大久保		19	9	×	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。		
62	クラシックバレエ	月	12:10	13:10	大久保		19	9	×	パーレッスン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。	★	
63	ベーシックヨガ	月	13:30	14:30	青山		11月14,21,28	19	9	×	ハタヨガの基本的なポーズを中心に身体の基盤を作ります。日常生活に必要な柔軟性や体幹力を身につけましょう。	
64	アロマヨガ	月	14:50	15:50	青山		12月12,19,26	19	9	×	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。	
65	ピラティスストレッチ	月	19:00	20:00	光明			19	9	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、ストレッチで柔軟性を高めるクラスです。	
66	リフレッシュヨガ	月	20:20	21:20	遠藤		19	9	×	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。		
67	はじめてヨガ	火	9:30	10:30	Mika	10月4,11,18,25	19	10	×	ゆっくりとしたペースで、基本的なヨガのポーズや呼吸法を練習します。初めてでも落ち着いてヨガを楽しめる初心者の方向けのクラスです。		
68	ヨガ	火	10:50	11:50	Mika		19	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。		
69	太極拳	火	12:10	13:10	矢田	11月1,8,15,22,29	19	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。		
70	姿勢改善体操	火	13:30	14:30	山根		19	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。		
71	アクティブフィットネス	火	14:50	15:50	山根	12月6	19	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。		
72	美容骨盤エクササイズ	火	19:00	20:00	土屋		19	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。		
73	リフレッシュヨガ	水	9:30	10:30	新倉	10月5,12,19,26	19	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!		
74	ヘルシーヨガ	水	10:50	11:50	新倉		19	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!	★	
75	脂肪燃焼エアロ	水	12:10	13:00	齊藤(理)		16	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。		
76	ピラティス	水	13:30	14:30	齊藤(理)		11月2,9,16,30	19	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。	
77	フラダンス	水	14:50	15:50	宮舘		12月7,14	19	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。	
78	バレトン	水	19:00	20:00	光明			19	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。	
79	ヨガ	水	20:20	21:20	未定		19	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。		
80	ヴィーナスヨガ	木	9:30	10:30	新倉	10月6,13,20,27	19	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!		
81	健康体操	木	12:10	13:10	新名		19	10	●	体をすみずみまで伸ばしたり、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。		
82	ビューティー骨盤ケア	木	13:30	14:30	井本		11月10,17,24	19	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。	
83	ZUMBA	木	14:50	15:40	加藤		12月1,8,15	16	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。	
84	はじめてのフラダンス	木	19:00	20:00	宮舘			19	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。	
85	エアロピクス初級	木	20:20	21:10	世古			16	10	●	音楽に合わせてステップを踏み脂肪燃焼、体力向上を目指すクラスです!	
86	リラックスヨガ	金	9:30	10:30	青山	10月7,14,21,28	19	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。		
87	ヨガ	金	10:50	11:50	未定		19	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。		
88	Group Fight 45	金	12:10	12:55	MOSSA インストラクター		16	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。		
89	はじめてのクラシックバレエ	金	13:30	14:30	北野		11月4,11,18,25	19	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!	
90	フローヨガ	金	14:50	15:50	Mika			19	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ます。	
91	リラックスヨガ	金	16:10	17:10	Mika		12月2,9	19	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。	
92	シェイプ&筋トレ	金	19:00	20:00	清水			19	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。	
93	ヨガ	金	20:20	21:20	YOKO			19	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。	
94	Group Fight 45	土	12:40	13:25	MOSSA インストラクター		10月1,8,15,22,29	16	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。	
95	ピラティスストレッチ	土	13:45	14:45	光明			19	10	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、ストレッチで柔軟性を高めるクラスです。	
96	ピラティス	土	15:05	16:05	光明	11月5,12,19,26		19	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。	
97	ZUMBA	土	16:25	17:15	齋藤(翠)			16	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。	
98	ヨガ	土	17:35	18:35	齋藤(み)	12月3		19	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。	
99	代謝アップ体幹ヨガ	土	18:55	19:55	齋藤(み)			19	10	×	体幹、筋力を使うポーズで血行を促進させ、内側から脂肪燃焼を促していきます。立位のポーズが多めです。筋力を養いたい方、ダイエットをしたい方におすすめです。	
100	肩こり腰痛解消体操	日	10:00	11:00	新名	10月2,16,23,30	19	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。		
101	ピラティス	日	11:20	12:20	平出		19	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。		
102	ピラティス②	日	12:40	13:40	平出		11月6,13,20,27	19	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。	
103	ヨガ	日	14:00	15:00	小川			19	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。	
104	バレトン	日	15:20	16:20	光明		12月4,11	19	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。	
105	ZUMBA	日	16:40	17:30	橋本			16	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円硬貨1枚(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。

※社会情勢等により、ご利用時間・ご利用方法が変更になる場合がございます。