

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	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	10月17,24,31	19	9	●	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	11月14,21,28 12月12,19,26	19	9	●	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	10月4,11,18,25 11月1,8,15,22,29	19	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	12月6	19	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	10月5,12,19,26 11月2,9,16,30	19	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	12月7,14	19	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	10月6,13,20,27	16	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	11月10,17,24	19	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	12月1,8,15	19	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	10月1,8,15,22,29 11月5,12,19,26	16	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	12月3	16	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	10月17,24,31 11月14,21,28	22	9	×	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	12月12,19,26	12	9	●	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	10月4,11,18,25	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。
	120	クロール中級	16歳以上	火	11:00	11:50	福井	11月1,8,15,22,29	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	12月6	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	12月6	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	10月5,12,19,26 11月2,9,16,30	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	12月7,14	22	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。
	125	アクアピクス オレンジ	16歳以上	木	10:00	10:45	新名	10月6,13,20,27	22	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。
	126	クロール初級	16歳以上	木	11:00	11:50	荒木	11月10,17,24	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	12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	アクアコアエクササイズ	16歳以上	金	14:00	14:45	中尾	10月7,14,21,28	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ませんか？
	129	クロール初級	16歳以上	金	19:00	19:50	大瀧	11月4,11,18,25	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。
	130	クロール中級	16歳以上	金	20:00	20:50	大瀧	12月2,9	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。
	131	平泳ぎ初級	16歳以上	土	11:00	11:50	大瀧	10月1,8,15,22,29 11月5,12,19,26 12月3	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。

※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。