

※各講座の詳細はお問い合わせください
※特別に記載のない限り高校生以上の方が対象となります。
※受講希望者が少ない場合開講を見送る場合がございます。

2022年度 第2期(7月~9月) 1次募集期間 5/1(日)~5/31(火) 必着



教養・生活実技定期講座

教養講座

教養(講堂)講座の申し込み方法
入金期間 6/2(水)~6/8(水) ※6/6(月)休館日
入金方法 窓口で入金の方は抽選結果はがきまたはメールをプリントアウトして
2次募集 6/9(木)より満員でない講座講座に限り受付窓口にて先着順で申込

No.1 戦国の三英傑
講師 スタディサプリ講師 伊藤 賀一氏
受講料 3,000円
回数 3回
曜日 木曜
会場 講堂
定員 290名
開講日 7/7,8/4,9/1
時間 14:00~16:00

No.2 日本に憧れた画家たち
講師 美術ジャーナリスト 斎藤 陽一氏
受講料 5,000円
回数 5回
曜日 土曜
会場 講堂
定員 290名
時間 14:00~16:00
開講日 7/16・23・30,9/10・24

No.3 三国志の世界 ~関羽を中心に~
講師 早稲田大学教授 渡邊 義浩氏
二松学舎大学講師 仙石 知子氏
受講料 4,500円
回数 3回
会場 講堂
定員 290名
時間 14:00~16:00
開講日 8/9・16・23 曜日 火曜

No.4 ペーゼンドルファーと奏でるバイオリンとチェロの弦楽カルテット
講師 ペーゼンドルファーアーティスト 富岡 紀香氏
ヴァイオリン 猪瀬 由希子氏 他
受講料 2,000円
定員 290名
時間 14:00~16:00
回数 2回 会場 講堂
開講日 8/20,9/17 曜日 土曜

No.5 NHK交響楽団員によるクラシック講座第2弾
講師 コントラバス(首席代行) 市川 雅典氏
受講料 2,500円
回数 2回
会場 講堂
定員 290名
時間 14:00~16:00
開講日 8/22(月),9/27(火)

No.6 リクエストが多かった音楽家たち
講師 ヴィオラ:井上 麗香氏 他
受講料 1,000円
回数 1回
会場 講堂
開講日 9/18
曜日 日曜
定員 290名
時間 14:00~16:00

教養(講堂)講座 当日受資料5 案内
教養講座(講堂)で開催の複数回ある講座は、1回のみ受講も可能です。
No.1 「戦国の三英傑」伊藤 賀一氏
No.2 「日本に憧れた画家たち」斎藤 陽一氏
No.3 「三国志の世界~関羽を中心に~」
No.4 「ペーゼンドルファーと奏でるバイオリンとチェロの弦楽カルテット」
No.5 「NHK交響楽団員によるクラシック講座第2弾」

教養・生活実技講座

1次募集:5/1(日)~5/31(火) ※5/2(月)休館日
申込方法は裏面をご覧ください
2次募集の空き状況
お知らせについて

Table with columns: No., 講座名, 講師, 回数, 開講日, 曜日, 時間, 定員, 受講料(税込), 講座内容

ワークショップ 親子銅版画ビギナーアトリエ
講師 府中銅版画学習グループ連絡会
日程 8/6(土) 時間 10:00~16:30
定員 9組 教室 版画室
対象 小学生と保護者
費用 無料 ※但し、材料費は1名につき1,000円を当日会場支払

パソコン・スマホ無料相談会
●パソコンの操作方法がわからない
●表や文章がうまく作れない
●パソコンの調子が悪い
●スマホがうまく使えない
などなど、お気軽にご相談ください!

受講者のみなさまへ
新型コロナウイルス感染症への対応についてのお願い
受講にあたっては必ずマスクをご持参の上、着用をお願いします。
なお、着用いただけない場合はご利用いただけません。

Main table with columns: No., 講座名, 講師, 回数, 開講日, 曜日, 時間, 定員, 受講料(税込), 講座内容



# スポーツ定期講座

自分にぴったりのスポーツを楽しもう!

※各講座の詳細はお問い合わせください ※特別に記載のない限り平成18年4月1日以前生まれの方が対象となります。  
※受講希望者が少ない場合開講を見送る場合がございます。

## フィットネ斯拉ボ 対象:16歳以上

NO.	講座名	靴	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
60	ピラティス	×	9:30-10:30	7月11日	月	17人	7	¥7,000
61	バレエストレッチ	×	10:50-11:50					
62	クラシックバレエ	×	12:10-13:10					
63	ベーシックヨガ	×	13:30-14:30					
64	アロマヨガ	×	14:50-15:50					
65	ピラティスストレッチ	×	19:00-20:00	7月5日	火	17人	7	¥10,000
66	ヨガ	×	20:20-21:20					
67	はじめてヨガ	×	9:30-10:30					
68	ヨガ	×	10:50-11:50					
69	太極拳	×	12:10-13:10					
70	姿勢改善体操	●	13:30-14:30	7月6日	水	17人	10	¥10,000
71	アクティブフィットネス	●	14:50-15:50					
72	美容骨盤エクササイズ	×	19:00-20:00					
73	リフレッシュヨガ	×	9:30-10:30					
74	ヘルシーヨガ	×	10:50-11:50					
75	脂肪燃焼エアロ	●	12:10-13:00	7月7日	木	17人	10	¥10,000
76	ピラティス	×	13:30-14:30					
77	フラダンス	×	14:50-15:50					
78	バレエ	×	19:00-20:00					
79	ZUMBA	●	20:20-21:10					
80	ヴィーナスヨガ	×	9:30-10:30	7月1日	金	17人	10	¥10,000
81	健康体操	●	12:10-13:10					
82	ビューティー骨盤ケア	×	13:30-14:30					
83	ZUMBA	●	14:50-15:40					
84	はじめてのフラダンス	×	19:00-20:00					
85	エアロビクス初級	●	20:20-21:10	7月2日	土	17人	10	¥10,000
86	リラクセスヨガ	×	9:30-10:30					
87	シェイプヨガ	×	10:50-11:50					
88	Group Fight 45	●	12:10-12:55					
89	はじめてのクラシックバレエ	×	13:30-14:30					
90	フローヨガ	×	14:50-15:50	7月3日	日	17人	10	¥10,000
91	リラクセスヨガ	×	16:10-17:10					
92	シェイプ&筋トレ	●	19:00-20:00					
93	ヨガ	×	20:20-21:20					
94	Group Fight 45	●	12:40-13:25					
95	ピラティスストレッチ	×	13:45-14:45	7月2日	土	17人	10	¥10,000
96	ピラティス	×	15:05-16:05					
97	ZUMBA	●	16:25-17:15					
98	ヨガ	×	17:35-18:35					
99	代謝アップ体幹ヨガ	×	18:55-19:55					
100	肩こり腰痛解消体操	×	10:00-11:00	7月3日	日	17人	10	¥10,000
101	ピラティス	×	11:20-12:20					
102	ピラティス②	×	12:40-13:40					
103	ヨガ	×	14:00-15:00					
104	バレエ	×	15:20-16:20					
105	ZUMBA	●	16:40-17:30					

## キッズ・親子ベビー ※対象年齢は7月1日に達している年齢になります。

NO.	講座名	対象	靴	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
106	キッズヒップホップホワイト	年少~年長	●	16:10-17:10	7月11日	月	17人	7	¥7,000
107	ジュニアヒップホップグリーン	小学生	●	17:30-18:30					
108	キッズ運動塾	年少~年長	●	16:10-17:10	7月5日	火	17人	10	
109	ジュニア運動塾	小学生	●	17:30-18:30					
110	キッズバレエ	年少~年長	●	16:10-17:10	7月6日	水	17人	10	
111	ジュニアバレエ	小学生	●	17:30-18:30	7月7日	木	17人	10	¥10,000
112	親子体操 キリン	2歳~3歳	●	10:50-11:50					
113	キッズヒップホップ ブルー	年少~年長	●	16:00-17:00					
114	ジュニアヒップホップ パープル	小学生	●	17:20-18:20					
115	親子体操 コアラ	6ヶ月~1歳	●	10:00-11:00					
116	親子体操 ウサギ	2歳~3歳	●	11:20-12:20	7月2日	土	15人	10	

## 成人プール 対象:16歳以上

NO.	講座名	対象	ゴーグル	時間	初回日程	曜日	定員	回数	受講料(税込)
117	アクアエクササイズヨガ	16歳以上	×	11:00-11:45	7月11日	月	22人	7	¥8,120
118	バクフライ	16歳以上	●	19:00-19:50					
119	はじめてアクア	16歳以上	×	10:00-10:45	7月5日	火	22人	10	
120	クロール中級	16歳以上	●	11:00-11:50					
121	成人初級	16歳以上	●	19:00-19:50					
122	成人中級	16歳以上	●	20:00-20:50					
123	水中歩行	16歳以上	×	14:00-14:45			7月6日	水	22人
124	アクアビクス レモン	16歳以上	×	15:00-15:45	7月7日	木	22人	10	¥11,600
125	アクアビクス オレンジ	16歳以上	×	10:00-10:45					
126	クロール初級	16歳以上	●	11:00-11:50					
127	腰痛・膝痛改善運動	16歳以上	×	14:00-14:45					
128	アクアコア EX	16歳以上	×	14:00-14:45					
129	クロール初級	16歳以上	●	19:00-19:50	7月1日	金	12人	10	
130	クロール中級	16歳以上	●	20:00-20:50	7月2日	土	12人	10	
131	平泳ぎ初級	16歳以上	●	11:00-11:50					

※全ての講座において、開始時刻から10分を過ぎた入場はご遠慮頂いております。予めご了承ください。

※フィットネ斯拉ボの持ち物は、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)をご用意ください。靴は上記の表をご確認ください。

※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)・ロッカーご利用の方は100円(リターン式)をご用意ください。ゴーグルは上記の表をご確認ください。

※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あります。また、予告な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。

※妊娠中の方は受講いただけません。また、開始後に判明した場合も料金の返金は致しかねます。

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

# スポーツ定期講座 注目レッスン

## NEW 【フィットネ斯拉ボ】NO.85 エアロビクス初級

日程 木曜日 20:20~21:10  
担当 世古 IR

### レッスン内容

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!

## NEW 【フィットネ斯拉ボ】NO.99 代謝アップ体幹ヨガ

日程 土曜日 18:55~19:55  
担当 齋藤 IR

### レッスン内容

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!

## NEW 【フィットネ斯拉ボ】NO.102 ピラティス②

日程 日曜日 12:40~13:40  
担当 平出 IR

### レッスン内容

深い呼吸と自分の身体に意識を向けながら整え、体力をつけていきます!

## 随時体験について

定員に空きがあるクラスは随時体験受講が可能です! 気になる講座を気軽に受講できます!

- 体験費用は1回/1,100円(税込)です。
- 体験の受付は体育棟入口前で行います。
- 講座の空き状況はお電話でお問い合わせください。
- 初回と最終回は体験受講できません。
- 同じ講座を2回体験受講することはできません。



## フィットネ斯拉ボご利用について

営業再開にあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の通り対策を講じております。

- ご利用の際は、レッスン前に体育棟入り口にて検温が必要となります。
- 37.5℃以上の発熱等、体調に異常がある方は参加をお断りさせていただきます。
- 館内・レッスン時は必ずマスクを着用ください。マスクをお持ちでない方はレッスンの受講をお断りいたします。
- 当面の間、時間短縮と人数制限を設けて運営いたします。時間短縮と人数制限は変更となる場合がございます。
- 更衣室内の密集を避けるため間引きをさせていただきます。分断してお着替えいただくようご協力ください。ロッカー利用後は【利用中】マグネットをロッカーに貼ったままご退館ください。また、更衣室のご利用はレッスン開始20分前からとさせていただきます。
- フィットネ斯拉ボ内の下足箱は必ず靴袋に入れてご利用ください。外履きを入れる靴袋の持参にご協力下さい。靴袋に入っていない場合はご利用いただけません。
- 体育棟(更衣室)とフィットネ斯拉ボの往来の際は必ず靴をお履き替えください。
- インターバル中など密集は避けてお休みください。
- ロッカーではドライヤーの貸出も休止いたします。ご持参のドライヤーはご利用頂けます。
- インストラクター、スタッフの指示に従っていただけない場合、レッスンの受講をお断りするか途中退場をお願いする場合がございます。
- 使用した備品は備え付けのペーパーとアルコールで除菌、清掃をお願い致します。
- 随時体験にご参加の方は、利用確認書の提出が必要です。



お申込み方法(3つの方法の中からお選びください)

1 府中市生涯学習センターのウェブサイトから応募  
▼▼パソコンからはこちら▼▼  
<https://fuchu.shogaigakushu.jp/>  
府中市生涯学習センターweb 検索  
▶「講座申込みシステム」をクリック

2 携帯電話・スマートフォンからはこちら▶▶  
どこからでもお申込み可能!  
画面の指示に従って入力するだけです!

メールでの当選通知について  
※結果メールは一斉送信するためメールサーバーや個人の迷惑メール設定により届かない場合がございます。届かない場合は「講座申込みシステム」にログインの上、結果をご確認いただくか、お電話でお問い合わせください。

2 往復はがきに必要な事項を記入して郵送

往復はがきの記入例  
※はがき1通につき1教室のお申込みとなります。

表  
希望される講座番号  
希望される講座名  
氏名(ふりがな)・性別  
ご住所  
ご電話番号  
生年月日(年・月・日)  
市内在勤・在学者は勤務先名・学校名

記入しないでください。  
希望される講座番号  
希望される講座名  
氏名(ふりがな)・性別  
ご住所  
ご電話番号  
生年月日(年・月・日)  
市内在勤・在学者は勤務先名・学校名

3 来館して直接お申込み  
抽選結果を通知するために使うはがき(63円切手貼付)を必ずご持参ください。

募集スケジュール

1次募集期間 5/1(日)~5/31(火)  
抽選結果通知 6/1(水)~6/2(木)  
入金期間 口座振込:6/2(木)~6/8(水) 窓口支払:6/2(木)~6/8(水) ※6/6(月)は休館日です。  
入金方法 ①入金方法は「窓口支払」「銀行振込」よりお選びいただけます。②銀行振込をご希望の方 ※入金の際は、名前の前に講座番号を入れてください。  
キャンセル待ち優先受付 6/10(金)~6/11(土)18:00まで ※キャンセル待ち番号につきましては、館内窓口へお電話(お問合せ)042-336-5701までお問い合わせください。  
2次募集 6/12(日)9:00 ※2次募集の人数(空き数)については6/11(土)20時以降掲載予定  
随時募集受付 6/12(日)10:30~

●以降の申込み方法のご案内  
キャンセル待ち優先受付 6/10(金)~6/11(土)18:00まで  
●キャンセル待ち番号をお持ちの方(1次募集にお申込みをされ、落選された方)が対象の優先受付です。  
●該当講座のキャンセル待ち番号が記載されたもの(プリントアウトしたメール、ハガキ等)をご持参の上、期間中に総合受付でお申込みください。  
※キャンセル待ち番号は1次募集の落選者によるメール、ハガキでお知らせします。または「講座申込みシステム」にログインの上、ご確認ください。  
※講座のキャンセル待ち番号が記載されたもの(プリントアウトしたメール、ハガキ等)をご持参の上、期間中に総合受付でお申込みください。  
※期間中に申し込みされなかった場合、キャンセル待ち番号は無効となります。  
※有効となるキャンセル待ち番号は対象講座の空き人数の数とし、それ以降の番号は無効となります。  
(例:定員に3名の空きが出た場合、キャンセル待ち番号1、2、3が受付可能となり、辞退される方がいたとしても4番以降の番号は無効となります。)

2次募集 6/12(日)9:00  
●2次募集開始日9:00までに受付会場にお越しください。  
●申込者全員へ希望を伺います。希望講座をお申し出いただき、定員内であった場合はそのまま受付、定員を超えた場合はその場で抽選を行い、当選した方を受け付けます。  
※申込みは1人あたり1講座までさせていただきます。他に希望者がいない場合に限り複数講座の申込みを受け付けます。

随時募集 6/12(日)10:30~  
●総合受付で先着順に随時、窓口より申込受付を行います。6/13(月)より教養生活実技講座は電話受付も行います。  
●講座によって申込み締切日異なります。空きがある場合でも教材手配の期限等の事情により申込みをお断りさせていただく場合がございます。

お問い合わせ先 府中市生涯学習センター (予告なく変更になる場合がございます) 〒183-0001 府中市浅間町1丁目7番地 <https://fuchu.shogaigakushu.jp> 府中市生涯学習センターweb 検索

TEL 050-3491-9849

休館日 5/2(月)、6/6(月)

交通のご案内  
■東府中駅から徒歩17分「ちゅうバス」府中駅行き「生涯学習センター」下車  
■府中駅から「ちゅうバス」多磨町行き「生涯学習センター」下車

開館時間/9:00~22:00

スタッフ募集 フリーター大歓迎  
お問い合わせは、体育受付 ☎042-336-5701まで

【ちゅうバス生涯学習センター共同事業体】  
(株)コンベンションリンクエージ・住友不動産エスフォルタ(株)・鹿島建物総合管理(株)