

～目覚める ゆったい体操 脳と体～【フェルデン】

【日時】 4月6日～5月18日 毎（水）
（4/27、5/4は除く）全5回
15:30～17:00

【場所】 中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】 16歳以上

【定員】 30名

【料金】 3,550円（保険料50円含む）

【講師】 鈴木 光美氏

（フェルデンクライス連盟
IFF 公認プラクティショナー）

わいわいエアロビクスA・B

【日時】 4月13日～5月25日 毎（水）
（5/4は除く）毎（水）全6回

A) 9:30～10:40

B) 10:50～12:00

【場所】 中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】 16歳以上

【定員】 各25名

【料金】 各2,580円（保険料60円含む）

【講師】 藤井 弘美氏

（フィットネス指導者連絡会）

ヘルシーエクササイズ

【日時】 4月4日～5月23日 毎（月）
（4/11、5/2除く）全6回
10:00～11:30

【場所】 中央本町センター1階 体育館

【対象】 16歳以上

【定員】 50名

【料金】 2,580円（保険料60円含む）

【講師】 飯田 富子氏 内田 恵美子氏

（フィットネス指導者連絡会）

元気いきいき体操

【日時】 4月4日～5月16日 毎（月）
（4/11除く）全6回
15:30～17:00

【場所】 中央本町センター1階 体育館

【対象】 おおむね60歳以上

【定員】 50名

【料金】 2,580円（保険料60円含む）

【講師】 木津川 ひとみ氏 山中 美由起氏

（フィットネス指導者連絡会）

パパビクス

【日時】 4月9・23、5月14・28日、
6月11・25日、7月9日
各（土）全7回
10:30～11:30

【場所】 中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】 2歳～3歳の子と父親

【定員】 25組

【料金】 3,815円（保険料140円含む）

【講師】 青木 享子氏 倉持 優子氏

（フィットネス指導者連絡会）

ママビクス

【日時】 4月18日～7月4日 毎（月）
（5/2・6/13除く）全10回

0歳A) 9:45～10:45

0歳B) 12:30～13:30

1歳A) 11:00～12:00

1歳B) 13:45～14:45

【場所】 中央本町センター2階
レクリエーションホール

【対象】 0歳) 6ヶ月～1歳未満の子と母親
1歳) 1歳の子と母親

【定員】 0歳) 各20組 1歳) 各30組

【料金】 各5,450円（保険料200円含む）

【講師】 青木 享子氏 阿部 歩氏 倉持 優子氏

和田 則子氏 柿沼 京子氏

（フィットネス指導者連絡会）