

中央本町センターで年間を通して開催しているスポーツ講座を紹介します。年齢や目的など、ご自身に合った講座を選んでみてはいかがでしょうか？

健康づくり、仲間づくり、運動不足解消、体力向上、運動能力向上、コミュニケーション能力向上、リズム感やバランス感覚の向上など、一緒に始めてみませんか？

ママビクス★0歳児&1歳児★月曜

0歳A 9:45~10:45 1歳A 11:00~12:00
0歳B 12:30~13:30 1歳B 13:45~14:45

0歳コースで、産後の体を引き締めながら腰痛予防運動、ベビーマッサージなど取り入れ、ベビーと楽しく運動します！
1歳コースで、子育てに必要な体力を付けながら、お子さまにはリズム感、バランス感覚を養うトレーニングをしながら楽しくコミュニケーションをとります♪



5ヵ月~1歳未満



10ヵ月~1歳児

楽しく親子体操金曜 パパ・ママOK親子ビクス土曜

A 9:40~10:40 10:30~11:30
B 10:50~11:50

お子さまの運動能力を養いながら、お母さんやお父さんも一緒に運動して、ストレス解消や体力作りをしませんか？

★2~3歳の子と親★



ちびっこ体操火曜 キッズビクスA土曜

15:30~16:30 12:50~13:50

4~6歳の時期が1番運動神経が発達する時期です。お子さまの可能性を広げる動きの基礎作りをします。
★3歳~未就学児★
年齢に合わせた体の動きを音楽に合わせて行います！

★4歳~未就学児★



★5歳~小学生★ HIPHOPレッスン木曜 ★小・中学生★ キッズビクスB土曜

16:40~17:40 16:00~17:00 17:00~18:00 14:00~15:00

ちょっとした運動のコツをマスターして、楽しく運動能力、基礎体力、集中力をアップ！
ダンスの基礎を学んで楽しく踊れるチームを目指します。
柔軟性、持久力、リズム感を養い、体操につながる動きも取り入れます。

★小学生★

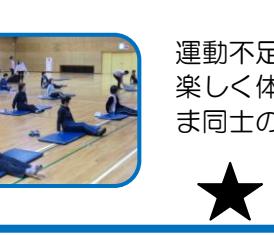


ヘルシーエクササイズ月曜 元気いきいき体操(60歳以上)水曜 わいわいエアロビクス水曜 フェルテン体操

10:00~11:30 15:30~17:00 A 9:30~10:40 B 10:50~12:00 15:30~17:00

運動不足やストレス解消、体力向上や維持等、楽しく体力作りをしています。参加された皆さま同士の交流なども楽しみのひとつです♪

★16歳以上★



2月26日募集開始

元気いきいき体操

【日時】4月1日~6月3日 毎(月) 全7回
(4/8・29、5/6除く)
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】3,010円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

わいわいエアロビクスA・B

【日時】4月10日~5月29日 毎(水) 全8回
A) 9:30~10:40
B) 10:50~12:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上 【定員】各25名
【料金】3,440円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

キッズビクスA・B

【日時】4月6日~6月1日 毎(土) 全6回
(4/20、5/4・18除く)
A) 12:50~13:50
B) 14:00~15:00

【場所】中央本町センター 体育館・レクホール
【対象】A) 3歳~未就学児 B) 小学生~中学生
【定員】各40名 【料金】1,860円(保険料含む)
【講師】藤井 弘美 柿沼 京子

パパ・ママOK「親子ビクス」

【日時】4月13日・27日、5月11日・25日、
6月8日・22日、7月6日・20日 各(土)
全8回 10:30~11:30

【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】2~3歳の子と保護者 【定員】25組
【料金】4,360円(保険料含む)
【講師】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1日~6月3日 毎(月) 全7回
(4/8・29、5/6除く)
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】3,010円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

目覚める脳と体 ゆったり体操「フェルテン」

【日時】4月3日~5月15日 毎(水) 全6回
(4/24除く) 15:30~17:00

【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】16歳以上 【定員】30名
【料金】4,860円(保険料含む)
【講師】鈴木 光美(国際フェルデンクライス連盟
IFF 公認プラクティショナー)

ママビクス「0歳児・1歳児」

【日時】4月15日~5月27日 毎(月)
(4/29、5/6除く) 全5回

0歳A 9:45~10:45
1歳A 11:00~12:00
0歳B 12:30~13:30
1歳B 13:45~14:45
【場所】中央本町センター2階 レクホール
【対象】0歳: 5ヶ月~1歳未満の子と母親
1歳: 10ヶ月~1歳の子と母親

【定員】各20組
【料金】2,725円(保険料含む)
【講師】フィットネス指導者連絡会

3月26日募集開始

ちびっこ・こども体操

楽しく親子体操