

～目覚める ゆったり体操 ～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)

かわいいアロビクスA・B

【日時】4月13日～5月25日 毎(水)
(5/4は除く) 每(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)

ハ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)