

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？

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？

ママピクス★0歳児&1歳児★月曜

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



5ヶ月～1歳未満



10ヶ月～1歳児

楽しく親子体操 金曜 パパ・ママOK 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

15:30~16:30



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。

★4歳～未就学児★

こども体操 火曜

16:40~17:40



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！

★ 小学生 ★

HIPHOPレッスン

16:10~17:00

16:00~17:00

17:00~18:00

木曜

金曜

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。

★小・中学生★ キッズピクスB 土曜

14:00~15:00



柔軟性、持久力
リズム感を養い、体操につながる動きを取り入れます。

ヘルシーエクササイズ 月曜 元気いきいき体操(60歳以上)

10:00~11:30 15:30~17:00

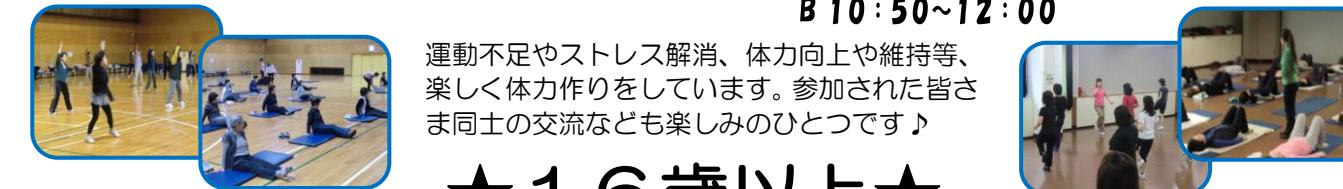


運動不足やストレス解消、体力向上や維持等、楽しく体力作りをしています。参加された皆さん同士の交流なども楽しみのひとつです♪

★16歳以上★

元気いきいき体操(60歳以上) わいわいエアロビクス 水曜 フェルテン体操

A 9:30~10:40 15:30~17:00



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

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 ゅったり体操「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）

「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

パパ・ママOK 「親子ピクス」

【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

3月26日募集開始

ちびっこ・こども体操

楽しく親子体操