

3B 親子体操教室

【内 容】幼児期から未就学児のお子様と保護者が一緒に体験できるコースです。

【対 象】1～3歳くらいの入園前のお子様と保護者

【日 程】1/8、1/22、1/29
2/5、2/19、2/26
3/5、3/12、3/19、3/26

【時 間】10:30～11:30

【定 員】20組 40名

【受講料】¥6,780(全10回)

【場 所】南足柄市体育センター 第2体育室



3B 体操とは…

ボール、ベル、ベルターの用具を使用しながら、全ての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です。



3B 健康体操教室

【内 容】主に高齢者や女性を対象としたコースです。
音楽に合わせた適度な運動で運動不足解消、
ストレス発散で健康な心と体を目指します。

【対 象】18歳以上

【日 程】1/8、1/22、1/29
2/5、2/19、2/26
3/5、3/12、3/19、3/26

【時 間】13:30～15:00

【定 員】20名

【受講料】¥6,780(全10回)

【場 所】南足柄市体育センター 第2体育室

3B ジュニア体操教室

【内 容】主に園児～小学生を対象としたコースです。

学校やスポーツクラブとは違った、楽しく伸び伸びとした集団の中で健やかな成長を図ります。

【対 象】4歳から小学校6年生

【日 程】1/8、1/22、1/29
2/5、2/19、2/26
3/5、3/12、3/19、3/26

【時 間】16:00～17:00

【定 員】20名

【受講料】¥6,780(全10回)

【場 所】南足柄市体育センター 第2体育室

