

2013年度 中央YMCA子どもスポーツプログラム

【クラスのアルファベット表記】 A：月曜日 B：火曜日 C：水曜日 D：木曜日 E：金曜日 F：土曜日



☆子どもプログラム

■ベビーたいそう教室（子育て支援プログラム）

子どもにとって家族とのスキンシップがとても大切です。親子で楽しく運動あそびなどを通して楽しい時間を過ごしましょう。



クラス	曜日	時間	対象
ベビーたいそう	木	10:30~11:15	0~1才児と保護者

※夏休み期間中（7月25日~8月22日）はクラス休講となります。

■体育英語幼稚園（2013年度）

全身と五感を使って外の世界への適応力が培われるこの時期に、発育・発達に応じた体育・英語あそびのプログラムを行い、子どもたちのすばらしい可能性をたくましく豊かに育てます。

クラス	曜日	時間	対象
こゆす	月・水・金	10:00~12:00	2才児

※2歳児：2010年（H22年）4月2日~2011年（H23年）4月1日生まれ

締切

■体操教室

マット、とび箱、鉄棒、トランポリンにチャレンジします。子どもの発育段階に合わせたカリキュラムが組まれています。基礎体力・運動能力をつけます。



クラス	曜日	時間	対象
キッズ	A 月	15:40~16:50	2才児~年長
	D 木		年少~年長
	E 金	9:30~10:40	2才児~年長
	F 土		年少~年長
ジュニア	A 月	17:00~18:10	年中~小学生
	D 木		
	E 金		
	F 土	13:30~14:40	
体操クラブ	E 金	18:20~19:50	小・中学生
	F 土	14:50~16:20	
体操チーム	月	18:20~20:40	小・中学生 ※1
	木		
	土	16:30~19:30	

※1 指導者（リーダー）による推薦が必要です。公式大会出場、ボランティア体験等の活動も行います。

■HIP★HOP教室

楽しく踊り、運動能力を高めます。リズム感や柔軟性を養い、表現力や感受性を磨いていきます。※C1：初心者 C2：経験者

クラス	曜日	時間	対象
HIP★HOP教室	C1	16:20~17:30	年中~中学生
	C2	17:30~18:40	

■新体操教室

ボールやリボンを使って楽しく踊ります。女の子に人気のスポーツ！柔軟性や表現力を培います。

クラス	曜日	時間	対象
キッズ新体操	A 月	15:40~16:50	年少~年長
ジュニア新体操	A 月	17:00~18:10	小学生
新体操チーム	月	18:20~20:40	小・中学生 ※2
	木		
	土	15:00~18:00	

※2 指導者（リーダー）による推薦が必要です。公式大会出場、ボランティア体験等の活動も行います。

■サッカー教室

人気のあるスポーツ、サッカー！サッカーを通して、技術や協調性・社会性を育てていきます。

主な練習会場：坪井緑地公園、扇田環境センター、中央YMCA体育館 を予定

※毎月、会場スケジュール表をお渡しします。（フットサルの会場は中央YMCA体育館のみ）



クラス	曜日	時間	対象
サッカー教室	C 水	17:00~18:30	年少~小学生
	F 土	9:30~11:00	
フットサル教室	金	17:00~18:30	小学生
サッカーチーム	水	19:15~20:45	小学生 ※3
	金		
	土	各月案内	

※3 指導者（リーダー）による推薦が必要です。公式大会出場、ボランティア体験等の活動も行います。

■なんでも運動教室（基礎運動向上3ヶ月間プログラム）

「走る・とび・なげる」などの基礎的な運動を3カ月コースで行っていきます。いろいろな運動を通して、さまざまな動きを覚え、運動能力だけでなく、知性や社会性を育てていきます。

*各期テーマ 4~6月：かけっこ 7~9月：ボール運動 10~12月：てつぼう（さかあがり）
1~3月：なわとび（各期のテーマは予定です。詳しくはお問い合わせください。）



クラス	曜日	時間	対象
チャレンジ キッズ	土	10:50~12:00	年中~小学生

☆成人プログラム

■ワンコインヨガ

心と身体のバランスをコントロールする力を身に付けませんか？

ワンコイン制なので、気軽にご参加いただけます。（初回に登録が必要です。1回500円）

※健康に不安のある方、障がいをお持ちの方も、お気軽にお問い合わせください。



クラス	曜日	時間	対象
ワンコイン ヨガ	火	10:30~11:30	18歳以上の方