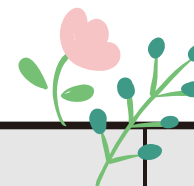




シニア・一般向けスポーツ教室カレンダー 2025 春 Ver.



	月	火	水	木	金	土
9:00	丸岡 朝ヨガ 9:00～9:50			三国 朝活エアロ 9:30～10:30		丸岡 ZUMBA 9:00～10:00
10:00	春江 動けるからだ教室 10:30～11:30	三国 健康体操教室 10:00～11:15	坂 脱メタボ 10:00～11:00	三国 シェイプアップ！ ステップ教室 10:30～11:20		三国 TRX 10:00～11:00
11:00	注目! 初回無料体験受付中!! 無料体験をされた方から「これなら続けられそう」「気軽に体験ができた」の感想が多数!! 「運動が苦手」「体力に自信がない」など、あと一歩が踏みだせない方も『無料体験』で自分に合った教室を探してみてください。詳細は最寄りの体育館までお問合せ下さい。		三 New からだ整う ピラティス 10:30～11:30			春江 楽しくバランスボール 10:00～11:00
12:00				New 5/1に無料体験会を開催！ 詳しくは裏面をご覧ください。		
13:00					坂井 ZUMBA 10:00～10:50	
14:00	三国 バレトン教室 13:30～14:30	丸 やってみよっさ 健康体操教室 13:30～14:20	三 美姿勢 ダイエット 13:30～14:30	三 ヨガ教室 13:30～14:30		春江 土曜午後の ヨガ教室 14:00～14:50
15:00				丸 ピラティス 14:00～15:00		
19:00	参加者のニーズにお応えして、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。					
20:00		三国 癒しの リラックスヨガ 19:30～20:30	春 パンチ& エアロ 19:30～20:30	丸 ヨガ ストレッチ 19:30～20:20	春 ZUMBA 19:30～20:30	三 New パンチ& エアロ 19:30～20:30

…三国教室 (三国体育館 ☎82-4686) …丸岡教室 (丸岡体育館 ☎66-8920) …春江教室 (春江B&G海洋センター ☎51-6166) …坂井教室 (坂井体育館 ☎68-0123)

みんなで
からだを
動かそう!

(公財)坂井市スポーツ協会

スポーツ教室紹介

無料体験
随時受付中

お問合せは各体育館へ

各教室共通

チケット料金…4回2,000円、10回5,000円。各体育館で販売。全教室共通なので、どの教室でも使えます♪QRコードで教室紹介をしています。読み取ってcheck!



HP



Instagram



LINE

▲QRコードから教室内容やイベント情報をチェック▲

健康 体操



動けるからだ教室

ゆるーいストレッチや体操で身体をほぐして血行をよくし、元気な身体をつくれます。

日時…毎週月曜日
10:30~11:30
場所…春江B&G海洋センター

健康体操教室

手先から足先まで使う全身運動や脳トレなど、毎回楽しいプログラムで開催!!

日時…毎週火曜日
10:00~11:15
場所…三国体育館

やってみよっさ 健康体操

激しい運動は苦手でも体を動かしたい方におすすめ! 先生の話も楽しい教室です。

日時…毎週火曜日
13:30~14:20
場所…丸岡体育館

脱メタボ教室

やさしいエアロビクスから始まり、後半はストレッチ。運動不足解消にぜひ!!

日時…毎週水曜日
10:00~11:00
場所…坂井体育館

エクサ サイズ



New

シェイプアップ! ステップ教室

ステップ台を使って楽しく有酸素運動! 運動不足を感じている方にもおすすめ。

日時…5/1(木)無料体験会
5/8~6/26毎週木曜日
10:30~11:20
場所…三国体育館



バレエで筋トレ バレトン教室

フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ。筋力アップで動けるからだに!!

日時…毎週月曜日
13:30~14:30
場所…三国体育館

楽しくバランスボール

バランスボールを使ったストレッチや筋トレで腰痛緩和やダイエットに効果大!!

※バランスボール貸出有
日時…毎週金曜日
10:00~11:00
場所…春江B&G海洋センター

朝活エアロ

音楽に合わせた有酸素運動で脂肪燃焼!! 最後はストレッチでほぐします。

日時…毎週金曜日
9:30~10:30
場所…三国体育館

ヨガ・ ピラティス



朝ヨガ

ヨガを中心に様々な運動を取り入れた教室です。朝活で良い一日にしましょう。

日時…毎週月曜日
9:00~9:50
場所…丸岡体育館

New

ピラティス(三国・丸岡)

日常生活に必要な筋肉を無理なく鍛えます。いつまでも自分の脚で歩ける体づくり。

【三国】 日時…毎週水曜日 10:30~11:30
【丸岡】 日時…毎週木曜日 14:00~15:00
場所…三国体育館 場所…丸岡体育館

ヨガ教室(三国・春江)

呼吸と共にゆったりと身体を伸ばし、全身の筋力バランスを整えリフレッシュ!

【三国】 日時…毎週木曜日 13:30~14:30
【春江】 日時…毎週土曜日 14:00~14:50
場所…三国体育館 場所…春江B&G海洋センター

ZUMBA 坂井

人気のZUMBAは
各地区で開催中!!

ラテン音楽に合わせたダンスエクササイズ。ダンス初心者やシニア向けの楽しいレッスンです♪

日時…毎週金曜日
10:00~10:50
場所…坂井体育館

※スポーツ教室は祝日休講