



入場無料!!

予約
不要

会場／三国体育館

時間／9:00～12:00

(11:30 最終受付)

持ち物／内ズック

ゲーム感覚でスポーツを楽しもう!

今年も景品を多数ご用意!

お楽しみが盛りだくさんな
お祭りです★



※写真はイメージです



スポーツ屋台村にご参加の方は

ミニ
くじ引きに参加できます!

※おひとり様1回限り。無くなり次第終了。

同日、毎年大好評なイベントの

「癒しのひととき」も開催します!

チラシ裏面をご覧ください!!

お問い合わせ ▶ 三国体育館 TEL.82-4686

主催／坂井市・三国町体育協会 後援／(公財)坂井市スポーツ協会

参加費無料



癒しの ひととき

癒しのひととき参加者にはもれなく♪

- ・ミルグラン(三国)の焼き菓子
- ・POSSE COFFEE(三国)のドリップコーヒー



ピラティス、バレトン、背骨コンディショニングで
ゆったりと心身を整え、健康なカラダへ。
ぜひお気軽にご参加ください！

今年はなんと
3部構成!!

10.5

○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇

要予約

参加賞
プレゼント

初めての方
大歓迎!

開催場所

三国体育館 第1競技場

参加対象

小学生以上で三国町在住、勤務する方

持ち物

飲み物、タオル、内履き、ヨガマット
※ヨガマットは敷物でもOK!貸出も可。

当日スケジュール

8:30～ 受付
9:00～9:30 ピラティス
9:40～10:10 バレトン
10:20～10:50 背骨コンディショニング

心身ともにリラックス♪
○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇ ○ △ □ ◇

ピラティス、バレトン

ピラティスで全身をバランス良く動かし
筋肉を鍛え、柔軟性のあるしなやかな
身体に。フィットネス×バレエ×ヨガを
融合したバレトンで
有酸素運動を取り入れ
疲れにくい身体へ!
講師：前田有里絵先生



背骨コンディショニング

背骨の歪みを整えることで、
腰痛・肩こり・関節痛・
手足のしびれ・内蔵の不調
など、全身の
不調の改善を
目指します。
講師：池信静姫先生



←お申込みは QR コードから! お問い合わせは下記までお電話ください。

三国体育館 / TEL.82-4686 申し込み締切 / 9月19日(金)