

(公財)坂井市スポーツ協会  
シニア一般向け

# スポーツ教室紹介



◎教室はチケット制です。  
チケットは全教室共通なので、  
どの教室でも使えます♪  
各体育館の窓口で販売しています。  
QRコードで教室紹介をしています。  
読み取ってチェック!

◎お問い合わせ先

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(春江体育館 ☎51-4242) 坂井教室(坂井体育館 ☎68-0123)

## 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、元気な身体をつくりま

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

### 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  
14:00~15:00  
場所…三国運動公園健康管理センター

### 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…2/2~3/29の毎週金曜日  
10:00~11:00  
場所…春江B&G海洋センター

好評につき開催決定!!

### 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

### 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  
10:00~11:00  
場所…坂井体育館

## 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

### ピラティス

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。

日時…毎週木曜日  
14:00~15:00  
場所…丸岡体育館

### ヨガ教室 三国

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!

日時…毎週木曜日  
13:30~14:30  
場所…三国運動公園健康管理センター

### 土曜午後のヨガ

呼吸法で体の歪みや自律神経を整え、代謝のいい身体づくりができます。

日時…毎週土曜日  
14:00~14:50  
場所…春江B&G海洋センター

※スポーツ教室は祝日休講

# シニア・一般向け スポーツ教室カレンダー 2024冬 Ver.



すべてのスポーツにエールを  
スポーツレジの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

時間	月	火	水	木	金	土
9:00	丸岡 朝ヨガ 9:00~9:50					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	坂井 脱メタボ 10:00~11:00			三国 TRX 10:00~11:00
11:00				三国 朝活エアロ 9:30~10:30		
12:00						春江 2/2~3/29(全8回) 楽しくバランスボール 10:00~11:00
13:00	丸岡 やってみよっさ 健康体操教室 13:30~14:20		三国 ヨガ教室 13:30~14:30		坂井 ZUMBA 10:00~11:00	
14:00	三国 バレトン教室 14:00~15:00					春江 土曜午後のヨガ教室 14:00~14:50
15:00						
16:00	<b>注目!</b> 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。	三国 優雅にエクササイズ ポルドブラ 14:00~15:00		丸岡 ピラティス 14:00~15:00		
17:00						
18:00						
19:00		春江 パンチ&エアロ 19:30~20:30	丸岡 ヨガストレッチ 19:30~20:20	春江 ZUMBA 19:30~20:30	三国 STRONG NATION 19:30~20:30	
20:00		三国 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30		三国 ZUMBA 19:30~20:20		
21:00						

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。