

スポーツ教室カレンダー 2023 秋 Ver.

時間	月	火	水	木	金	土
9:00	朝ヨガ 【丸岡】 9:00~9:50					ZUMBA 【丸岡】 9:00~10:00
10:00		健康体操教室 【三国】 10:00~11:15	脱メタボ 【坂井】 10:00~11:00		朝活エアロ 【三国】 9:30~10:30	TRX 【三国】 10:00~11:00
11:00	動けるからだ教室 【春江BG】 10:30~11:30				ZUMBA 【坂井】 10:00~11:00	
12:00					NEW 10月~12月 楽しくバランスボール ~姿勢を整えダイエット~ 【春江BG】 10:00~11:00 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!! 膝の負担も少ないのでどなたでもお気軽に参加できるお勧めの教室です。	
13:00		やってみよっさ 健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20				
14:00	バレエで筋トレ バレトン教室【三国】 14:00~15:00			ヨガ 【三国】 13:30~14:30	ピラティス 【丸岡】 14:00~15:00	土曜午後のヨガ教室 【春江BG】 14:00~14:50
15:00						
16:00		~優雅にエクササイズ~ ポルドブラ【三国】 14:00~15:00				
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		癒しのリラックスヨガ 【三国】 19:30~20:30	パンチ&エアロ 【春江BG】 19:30~20:30	ヨガストレッチ 【丸岡】 19:30~20:20	ZUMBA 【三国】 19:30~20:20	ZUMBA 【春江BG】 19:30~20:30
21:00					STRONG NATION 【三国】 19:30~20:30	

注目!!
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。

初回無料体験をされた方から「これなら続けられそう」の感想多数!! 「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、『初回無料体験』について、お気軽にお問い合わせ下さい。

おすすめ

教室チケットの お得なお知らせ

①2,000円チケット

「スポーツクラス」のLINEに登録してポイントを集めよう!! 2,000円チケット購入後に、指定のQRコードを読み取るとポイントがもらえます。1枚につき2ポイント。5ポイント貯まったら**1回無料券をプレゼント!!**

※ポイントカードダウンロード際に、初回のみ1ポイントプレゼント。

②5,000円チケット

10回分+1回無料券
5,000円チケットには「1回無料券」が付いているのでとってもお得!! いろんな教室に通っている方、まとめて購入したい方におすすめです。

チケットは全教室共通。
各体育館の窓口で販売しています。

スポーツ教室は、誰でも気軽にご参加いただけます。教室の詳細は、開催する最寄りの体育館までお問い合わせください。

お問合せ先

公益財団法人
坂井市スポーツ協会

三国体育館 / TEL.82-4686
丸岡体育館 / TEL.66-8920
春江体育館 / TEL.51-4242
坂井体育館 / TEL.68-0123

無料体験
随時受付中!!

(公財)坂井市スポーツ協会 スポーツ教室ご案内



お問い合わせは各体育館まで
三国体育館 ☎82-4686
丸岡体育館 ☎66-8920
春江体育館 ☎51-4242
坂井体育館 ☎68-0123

～各教室共通～
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。
QRコードで教室紹介をしています。
読み取ってcheck!

健康 体操



動けるからだ教室

ゆるーいストレッチや簡単な体操で身体をほぐして血行をよくします。

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



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



ポルドブラ

立つピラティス。音楽に併せて優雅にエクササイズ。筋力・体幹を鍛えます。

日時…毎週火曜日
14:00～15:00
場所…三国体育館



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

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

