



シニア・一般向けスポーツ教室カレンダー 2024 秋 Ver.



スポーツクリ



すべてのスポーツにエールを
スポーツクリの取組は、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		三国 健康体操教室 10:00~11:15				三国 TRX 10:00~11:00
11:00	春江 動けるからだ教室 10:30~11:30			三国 朝活エアロ 9:30~10:30		
12:00						春江 9/6から開催します! 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	坂井 脱メタボ 10:00~11:00	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 13:30~14:30					春江 土曜午後のヨガ教室 14:00~14:50
15:00						
16:00		三国 美姿勢ダイエット 13:30~14:30			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						

New 9/11~10/30までの短期教室!
「からだ整うピラティス」
【三国】 10:30~11:30
専用のボールを使って固まっている
筋肉をほぐし老廃物を流します

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。

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。

●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)



2024. 8月発行

Baby Class

当協会では、丸尾・春江地区で未就園児を対象とした教室を開催しています。気になる教室があれば、ぜひご参加ください!!

Follow Me



▲申込 QR コード



▲Instagram

親子であそぼう

たいそう

ふれあひあそび

知育あそび

ママとスキンシップを取りながら、親子でうんどうあそびをしましょう。
幼少期からの運動経験で運動神経アップ間違いなし☆

持ち物

- *タオル
- *赤ちゃんのおでかけセット
- *飲みもの

まるおかきょうしつ



▲まるおか教室の様子をぜひご覧ください

【はいはいコース】

対象 6カ月～歩き始める前

日時 9月から11月の
第2火曜日
(9/10、10/8、11/12)
10:00～10:50

会場 丸尾体育館 3階スタジオ ※冷暖房完備

料金 1回 500円

講師 WARAリズム®アドバイザー
キッズコーディネーショントレーナー
浅田奈緒美



問合せ 丸尾体育館
☎0776-66-8920
(※平日9時～17時まで)

【よちよちコース】

対象 歩き始めの子～3歳(未就園児)

日時 9月17日から11月19日の
第1、3、5火曜日
(9/17、10/1、15、29、11/5、19)
10:00～10:50

～1時間の流れ～

- ・フリータイム
- ・親子ふれあひあそび (WARAリズム※)
- ※赤ちゃんの運動発達の知識とサポート方法を赤ちゃんもママも楽しく続けられる運動あそびに変えたのがWARAリズムです。
- ・サーキットあそび
- ・リズム体操 【よちよちコース】
- ・ママのためのストレッチ 【はいはいコース】



はるえきょうしつ



▲はるえ教室の様子をぜひご覧ください

対象 歩き始めの子～未就園児

日時 9月12日から11月28日の
第2、4木曜日
(9/12、26、10/10、24、11/14、28)
10:00～10:50

会場 春江B&G海洋センター
第2競技場 ※冷暖房完備

料金 1回 500円

講師 加藤庸子



問合せ 春江 B&G 海洋センター
☎0776-51-6166
(※平日9時～17時まで)



～1時間の流れ～

- ・ママとのびのび体操 (ベビーマッサージ・ヨガ)
- ・ダンス (チア、リボン、ポンポン)
- ・ジム (マット、鉄棒、バランス)
- ・パラシュート、バルーンあそび
- ・ママリフレッシュ体操 (ストレッチポール、ヨガ)
- ・知育あそび (絵本、紙芝居、フラッシュカード)

主催 / (公財) 坂井市スポーツ協会 坂井市スポーツ協会 検索

