



春から始めよう! スポーツ教室紹介

坂井市の体育施設では様々な教室を開催しています! からだを動かして心身ともに元気に!



初回無料体験
受付中!!

「気軽に体験ができた」の感想が多数!!
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!

■各教室カレンダー (教室の詳細は下記一覧をご覧ください)

	月	火	水	木	金	土
9:00	朝ヨガ 9:00~					
10:00		楽しく健康体操 10:00~	NEW しゃきっと 若返りトレ 10:00~	NEW 肩こり解消! ストレッチフロア 10:00~	朝活エアロ 9:30~	
11:00	動ける からだ教室 10:30~	健康体操教室 10:00~	からだ整う ピラティス 10:30~		ZUMBA 10:00~	NEW リフレッシュ ヨガ 10:00~
12:00					バランス ボール 10:00~	
13:00					ZUMBA 10:00~	TRX 10:00~
14:00	バレトン 13:30~	やってみよさ 健康体操教室 13:30~	美姿勢ダイエット 13:30~	NEW ゆるっとヨガ 13:30~	腰痛改善! 背骨 コンディショニング 13:30~	
15:00				ピラティス 14:00~		
19:00						
20:00		癒しのリラックス ヨガ 19:30~	パンチ&エアロ 19:30~	ヨガストレッチ 19:30~	ZUMBA 19:30~	ZUMBA 19:30~

…三国教室 (三国体育館 TEL.82-4686) …春江教室 (春江B&G TEL.51-6166) …丸岡教室 (丸岡体育館 TEL.66-8920) …坂井教室 (坂井体育館 TEL.68-0123)

全教室チケット制です
年会費不要・月額制ではないので、
お気軽に参加ができますよ!

チケット料金
・4枚…2,000円
・10枚…5,000円
(1回分の無料チケット付き)

販売場所
坂井市内各主要体育館で
販売中。全教室共通なので、
どの教室でも使えます♪

【三国地区 教室一覧 TEL.82-4686】 開催場所…三国体育館 (★のみ三国運動公園健康管理センター)

曜日	教室名	開催時間	教室内容
月	バレエで筋トレ バレトン教室	13:30 ~ 14:30	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合したエクササイズ。
火	健康体操教室	10:00 ~ 11:15	手先から足先まで使った全身運動や脳トレで楽しく運動。
火	美姿勢ダイエット	13:30 ~ 14:30	姿勢改善に必要なストレッチやトレーニングでスタイルアップ!
火	癒しのリラックスヨガ	19:30 ~ 20:30	初心者でも始められる優しいヨガ教室。心もからだもスッキリ。
水	からだ整うピラティス	10:30 ~ 11:30	専用のポールを使って身体をほぐし、老廃物を流します。
木	NEW 肩こり解消! ストレッチフロア	10:00 ~ 10:50	肩甲骨や股関節を動かして伸ばすストレッチ&筋トレ。
木	NEW ゆるっとダイエットヨガ ★	13:30 ~ 14:30	心地よく肩甲骨を動かし、姿勢を整えながら基礎代謝アップ。
木	ZUMBA	19:30 ~ 20:20	ラテン音楽に合わせたエクササイズ♪初心者大歓迎。
金	朝活エアロ	9:30 ~ 10:30	エアロビクスのシンプルな動作で全身を動かします。
金	腰痛改善! 背骨コンディショニング教室	13:30 ~ 14:30	腰痛、肩こりにお悩みの方必見! 背骨を整えて改善します。
金	パンチ&エアロ	19:30 ~ 20:30	エアロビクス × 格闘技で脂肪燃焼&ストレス発散。
土	TRX	10:00 ~ 11:00	専用のベルトを使って筋力UP、体幹が鍛えられます。

【丸岡地区 教室一覧 TEL.66-8920】 開催場所…丸岡体育館

曜日	教室名	開催時間	教室内容
月	朝ヨガ	9:00 ~ 9:50	ヨガを中心に様々な運動を取り入れた教室。
火	やってみよさ健康体操教室	13:30 ~ 14:20	先生の話も楽しく、気軽に通える教室です。
水	らくらくヨガストレッチ	19:30 ~ 20:20	全身の筋力バランスを整えリフレッシュ!
木	ピラティス	14:00 ~ 15:00	いつまでも自分の足で歩ける体づくりを目指しましょう。
土	ZUMBA	10:00 ~ 10:50	ラテン音楽に合わせたエクササイズ♪初心者大歓迎。

【春江地区 教室一覧 TEL.51-6166】 開催場所…春江B&G海洋センター (★のみ春江体育館)

曜日	教室名	開催時間	教室内容
月	動けるからだ教室	10:30 ~ 11:30	ヨガの動きを取り入れた体操で、いつまでも元気に動ける身体づくり!
火	楽しく健康体操教室 ★	10:00 ~ 11:00	脳トレやレクリエーションで元気に。(問)春江体育館 TEL.51-4242
水	NEW しゃきっと若返りトレーニング	10:00 ~ 11:00	エアロビクスで身体を動かし、後半はストレッチ。筋トレで筋力UPと若さをゲット!
水	パンチ&エアロ	19:30 ~ 20:30	エアロビクス × 格闘技で脂肪燃焼&ストレス発散。
金	楽しくバランスボール	10:00 ~ 11:00	楽しく弾んでダイエット! バランスボールを使った筋トレやストレッチ。
金	ZUMBA	19:30 ~ 20:30	ラテン音楽に合わせたエクササイズ♪初心者大歓迎。
土	NEW 土曜朝のリフレッシュヨガ	10:00 ~ 11:00	心身の緊張をほぐし、疲労回復やストレス解消に。朝からリフレッシュ!

【坂井地区 教室一覧 TEL.68-0123】 開催場所…坂井体育館

曜日	教室名	開催時間	教室内容
金	ZUMBA	10:00 ~ 10:50	ラテン音楽に合わせたエクササイズ♪初心者大歓迎。



(公財) 坂井市スポーツ協会

令和8年度、(公財)坂井市スポーツ協会は設立20周年を迎えます。

チェック&フォロー
よろしくお祈りします!



R8.3月発行



坂井市スポーツ協会設立20周年記念事業

坂井市

旅 ヨガ

旅するように
ヨガをしよう



ヨガイベント
申込QR



5/29
(金)

あくいくこうで、あそぼう！

19:00～20:00 福井空港 (雨天時：春江体育館)

協力・同日開催/福井空港事務所、福井空港振興協議会

坂井市スポーツ協会設立20周年を記念して、福井空港でヨガイベントを開催！
普段なかなか入ることができない場所で星空の下、屋外ヨガを楽しみましょう。
ご家族、お友達とは是非ご参加ください。
雨天時の会場変更は申込時の連絡先へショートメールでお知らせします。

当日はセサナ機などの
ライトアップ展示
があります☆☆



18:30	集合・受付
19:00	ヨガスタート
20:00	終了・解散



インストラクター

四反田 奨馬氏

夜風を感じながら、心と体をゆるめるひとときを一緒に過ごしましょう。皆様のお越しをお待ちしています。

【旅ヨガ共通事項】

- 【対象】一般 (小学生以上)
- 【参加費】500円
- 【定員】各50名
- 【持ち物】ヨガマット、タオル、飲み物
(ヨガマット貸出 1枚100円)

◎各会場、受付は開始時間の30分前から

【スタンプラリー開催】

各会場のヨガイベントに参加してスタンプを集めよう！スタンプ3つ以上でオリジナルグッズがもらえます。

4/24
(金)

19:30～20:30

春江体育館

広々とした競技場でゆったりとヨガを楽しみましょう。
一週間の疲れを取り除き、リラックスしましょう。

インストラクター

野村 有香氏

元陸上競技選手としての経験を活かし、身体とやさしく向き合うヨガを提供。呼吸でからだをほぐしリラックスしながらヨガを楽しみましょう！



6/19
(金)

19:30～20:30

ふれあい広場

(丸岡体育館東側)

雨天時：丸岡体育館

芝生の柔らかさを感じて、夜空を眺めながら大きく深呼吸。心身ともにデトックスできます。

インストラクター

中田 成裕氏

深い呼吸で疲れを癒し、ヨガポーズで関節をほぐし、カラダを整えましょう。



7/18
(土)

18:00～19:00

サンセットビーチ

雨天中止

心地よい波の音を聞きながら夕日のパワーを全身に取り込みましょう。自然の力を感じるヨガです。

インストラクター

加藤 庸子氏

スタジオレッスンに加え、ビーチヨガなど屋外での指導経験も豊富。忙しい日常から少し離れ、自然の中で自分と向き合い、穏やかなひとときを過ごしましょう。



坂井市スポーツ協会設立20周年記念事業

あくいくこうで、あそぼう！

福井空港の滑走路を歩く早朝イベント

空港 de 歩こっさ

普段は入れない滑走路を歩こう！
ドクターヘリのお見送りもできる福井空港での爽快ウォーキング。特別な朝をご家族で体験しませんか？

【日程】令和8年4月29日(水・祝)

※荒天中止。中止の場合は申込時の連絡先へショートメールでお知らせします。

【時間】7:00～8:30 【受付】6:30～

【会場】福井空港 (雨天中止)

協力・同日開催/福井空港事務所、福井空港振興協議会



歩こっさ
申込QR



イベント詳細

- 6:30～7:00 受付
- 7:00～7:10 マリン体操
- 7:10～8:00 滑走路ウォーキング
- 8:15～ ドクターヘリお見送り

参加費 500円/人(お土産付き)

定員 100名

持ち物 歩きやすい服装、飲み物、
雨合羽(小雨決行、傘使用不可)

対象 一般(小学生以上)

申込み 左記QRコードもしくは
春江体育館へ電話
(TEL51-4242)

