

# スポーツ教室カレンダー 2023.4 ver

	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	動けるからだ教室 【春江BG】 10:30~11:30	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 ZUMBA 【坂井】 10:00~11:00	TRX 【三国】 10:00~11:00
11:00						
12:00						
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~ ボルドブラ【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	

**NEW** 4月~6月  
ハッピーバランスボール  
【春江BG】  
10:00~11:00

**注目!!**  
参加者のニーズにお応えて、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。

## 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

みんなで  
からだを  
動かそう!

(公財)坂井市スポーツ協会

# スポーツ教室紹介

無料体験  
随時受付中

お問合せは各体育館へ

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!

## エアロビクス 健康体操

- いつまでも健康でいたい方
- 何かを始めたい方
- 楽しく健康づくりにおススメ

老若男女♪  
笑顔で楽しい習慣を♪



### NEW ハッピーバランスボール

バランスボールを使った筋トレやダンス、ストレッチです。弾んで楽しくハッピーになろう。

日時…4/21~6/30 毎週金曜日  
10:00~11:00

場所…春江B&G海洋センター  
講師…加納尚未



### 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体を動かします。

日時…毎週火曜日  
10:00~11:15

場所…三国体育館  
講師…田谷栄美



### 朝活エアロ

音楽に合わせてシンプルな動作で全身を動かします。朝活で一日を有意義に過ごそう!

日時…毎週金曜日  
9:30~10:30

場所…三国体育館  
講師…江端悠乃



### NEW 朝ヨガ

ヨガを中心に様々な運動を取り入れた教室。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  
講師…JUNKO

### やってみよさ健康体操教室

激しい運動は苦手だけど体を動かしたい方におすすめ。先生の話も楽しい教室。

日時…毎週火曜日  
13:30~14:20

場所…丸岡体育館  
講師…野田美雪



### 動けるからだ教室

身体をほぐして血行を良くし元気な身体づくり。ヨガの動きを取り入れた簡単な体操。

日時…毎週月曜日  
10:30~11:30

場所…春江B&G海洋センター  
講師…加藤庸子



### 脱メタボ

優しいエアロビクスから始まり後半はストレッチ。運動不足やストレス解消しましょう。

日時…毎週水曜日  
10:00~11:00

場所…坂井体育館  
講師…南紀代恵



~他にも教室を開催しています~

## ヨガ ストレッチ ピラティス

- 心身の健康づくり
- ダイエット
- 姿勢改善



### ヨガ 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  
講師…吉村亜希子



### ヨガ 丸岡

骨盤や全身の筋力バランスを整え、姿勢を良くしたい方にもおすすめです。

日時…毎週水曜日  
19:30~20:20

場所…丸岡体育館  
講師…JUNKO



### 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  
講師…吉村亜希子

### 癒しのリラックスヨガ

初心者でも安心して始められるやさしいヨガ教室です。心も身体をすっきり!

日時…毎週火曜日  
19:30~20:30

場所…三国体育館  
講師…まきのえり



### バレトン 三国

フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ。強度も自分で調整できます。

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  
講師…廣田衣美



### ポルドブラ

立つピラティス。音楽に合わせてゆったり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  
講師…加藤美穂



### ピラティス

日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニング。いつまでも自分の脚で歩ける体作り。

日時…毎週木曜日  
14:00~15:00

場所…丸岡体育館  
講師…椿山舞衣

