

スポーツクラス

無料体験会

平成31年3月24日(日)

ご予約
受付中!!

場所：坂井体育館(坂井市坂井町下新庄19-7-1)

対象：一般男女(高校生以上)

坂井市スポーツ協会主催の教室の無料体験会を開催いたします。
今まで気になっていた教室や、参加してみたい教室。
この機会に是非体験してみませんか??



春から
運動を
始めませんか?

お得な
キャンペーンも
実施します!

タイムスケジュール

※1教室30分間、各クラス定員30名

9:30 ~ 受付開始

10:00 ~ ズンバ【春江 ver.】
10:30 講師/MIYU

10:40 ~ 脱メタボ【坂井 ver.】
11:10 講師/南紀代恵

11:20 ~ 初めてのステップ【三国 ver.】
11:50 講師/浜野伸子

12:00 ~ シニア世代の健康づくりと栄養
12:30 講師/竹田邦恵

13:00 ~ シニアのためのピラティス【丸岡 ver.】
13:30 講師/椿山舞衣

13:40 ~ バレエで筋トレバレトン教室【三国 ver.】
14:10 講師/廣田衣美

【教室日】毎週金曜日…春江体育館 19:30 ~

ラテン系の音楽に合わせて、全身の筋肉を動かす運動です。
ダイエット効果やストレス発散に抜群☆

【教室日】毎週水曜日…坂井体育館 10:00 ~

音楽に合わせて、運動を行います。脂肪を燃焼し、
しっかりと汗をかくことで心もリフレッシュしましょう。

【教室日】毎週金曜日…三国体育館 20:00 ~

曲に合わせてステップ台を上がり下がりしながら効果的に
楽しく有酸素運動します。初心者の方も安心して参加できます。

坂井市健康長寿課とコラボ企画「シニア世代の健康づくりと栄養」

管理栄養士を招き、テーマに沿ったお話し会を開催します。

【教室日】毎週木曜日…丸岡体育館 14:00 ~

春からの新規教室!日常生活をより楽に過ごせるように無理なくトレーニ
ングしていきます。いつまでも自分の脚で歩ける体づくりを目指します!

【教室日】毎週月曜日…三国運動公園健康管理センター 14:00 ~

春からの新規教室!体幹強化・柔軟性アップに効果的です。また、
バレエの動きで、骨盤矯正やヒップアップにも効果が期待できます。

お問い合わせ、お申し込みは



公益財団法人 坂井市スポーツ協会

坂井体育館 / TEL.68-0123
丸岡体育館 / TEL.66-8920

三国体育館 / TEL.82-4686
春江体育館 / TEL.51-4242

坂井市スポーツ協会

検索

丸岡スポーツランド / TEL.67-4040