

健康 & スポーツ教室好評開催中!!

低料金でスリムボディ

を目指しませんか？



月 動けるからだ教室

運動したいけれど痛みやからだの重さが原因で動けないときがあります。骨ストレッチのほぐしと体操でからだを緩めて動ける筋肉にしていきます。立っていることが楽な身体を手に入れませんか？

【春期】5/14～7/9
【秋期】10/15～12/10
毎週月曜日 10:30～11:30

- 場所 春江体育館会議室
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 高橋 有希子
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

火 健康体操 三国教室

ストレッチや簡単な体操など誰でもできる内容です。みんなで楽しく汗を流しましょう。
【春期】4/17～7/10
【秋期】9/18～11/27
【冬期】1/15～3/19

毎週火曜日 10:00～11:30

- 場所 三国体育館 第2トレーニング室
- 対象 50歳以上男女
- 受講料 チケット制
- 講師 田谷 栄美
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)

火 健康体操 丸岡教室

イスに座って体だけでなく脳にも汗をかく脳トレも実施中!! アットホームな雰囲気と先生の軽快なトークでみんなで楽しく身体を動かしましょう!

毎週火曜日 13:30～14:20

- 場所 丸岡体育館3階スタジオ
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 野田 美雪
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

水 脱メタボ教室

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

毎週水曜日 10:00～11:00

- 場所 坂井体育館競技場
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 南 紀代恵 (パワーリンク)
- 問合せ 坂井体育館 (☎0776-68-0123)

水 楽しい健康体操

食べたら動こう!! 食のアドバイスと日常生活に役立つところからだの健康づくりを行います

【春期】5/9～7/11
【秋期】9/12～11/28
【冬期】1/16～3/20

毎週水曜日 13:30～14:20

- 場所 春江体育館会議室
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 健康運動指導士 半澤 清江
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

水 らくらくヨガ ストレッチ

ゆったりとした音楽の中で自分のペースでゆっくり体をほぐします。身体もほぐれると心もほぐれますよ♪

毎週水曜日 19:30～20:20

- 場所 丸岡体育館3階スタジオ
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 渡辺 栄美子 (スマイルフィットネス)
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

木 ヨガ教室

脂肪を燃や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。

毎週木曜日 13:30～14:30

- 場所 三国体育館 第2トレーニング室
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 吉村 亜希子
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)

NEW 4/6 (金) よりスタート ZUMBA教室

Zンバとは、ラテン系のの音楽に合わせて身体を動かすフィットネスです。スクワットなどの筋トレも盛り込まれ、有酸素運動やダイエットとしても効果あり☆

4/6～6/15

毎週金曜日 19:30～20:30

- 場所 春江体育館会議室
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 MIYU (パワーリンク)
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

土 TRX教室

今話題のサスペンショントレーニングです。体の筋力・柔軟性・バランス力などを鍛えることができます。ダイエットにも効果的☆

毎週土曜日 10:30～11:30

- 場所 三国体育館 第2トレーニング室
- 対象 高校生以上男女
- 受講料 チケット制
- 講師 井上 裕介 (スマイリングスポーツクラブ)
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)

土 土曜午後のヨガ教室

土曜日の午後からヨガをはじめませんか? 上級者・初級者に2教室開講しています。

毎週土曜日

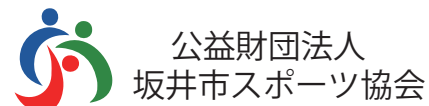
【エキスパート】13:30～14:20
【ビギナー】14:30～15:20

- 場所 春江体育館会議室
- 対象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講師 吉村 亜希子
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)



チケット制について (受講料)

- チケットは 4 枚 2,000 円です。
- チケット制の全てのレッスンに参加できます。
- チケットは 1 教室毎に 1 枚いただきます。
- 各体育館事務所窓口にて購入できます。



4月1日より公益財団法人坂井市体育協会は
公益財団法人坂井市スポーツ協会へ
名称変更しました。

坂井市スポーツ協会

月 J-POP DANCE CLASS

基本のステップを覚えながら、J-POPの音楽に合わせて楽しくからだを動かします。

毎週月曜日 17:10 ~ 18:00

- 場所 春江体育館 会議室
- 対象 小学校低学年

毎週月曜日 18:10 ~ 19:00

- 場所 春江体育館 会議室
- 対象 小学校高学年~中学生

- 受講料 チケット制
- 定員 各20名
- 講師 小林 亜矢子
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

水 J-POPダンス教室

流行のJ-POPに合わせてカッコいいダンスを踊りましょう!!

9/12~11/14 (全10回)

2/6~3/27 (全8回)

毎週水曜日 17:30 ~ 18:30

- 場所 坂井体育館 競技場
- 対象 小学生以上
- 定員 20名
- 受講料 前期 5回 2,500円×2期
後期 4回 2,000円×2期
- 講師 パワーリンクより
- 問合せ 坂井体育館 (☎0776-68-0123)

NEW 火 4/17 (火) よりスタート ジュニア体操教室

マットや跳び箱、鉄棒を使った器械体操を学びながら、基礎的な体力の向上を目指します! 倒立や開脚とび、逆上がりをマスターしましょう★

毎週火曜日 16:30 ~ 17:20

- 場所 丸岡体育館 3階スタジオ
- 対象 小学1年生から3年生
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 桑野 美佳
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

NEW 水 5/23 (水) よりスタート キッズたいいく教室

ボールやマット、跳び箱を使って自由に体を動かしたり、簡単なゲームで遊んだりしながら幼少期に大切な基礎体力を身につけましょう!

毎週水曜日 16:30 ~ 17:20

- 場所 丸岡体育館 3階スタジオ
- 対象 4才から6才まで
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 後藤 りりか
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

水 うんどうあそび教室

☆初めての習い事にピッタリ☆

走る・跳ぶなどの運動をドッチボールやリズムダンスなど、遊びながら体力づくりを行います。

毎週水曜日 17:30 ~ 18:30

- 場所 春江B&G海洋センター 第2体育館
- 対象 4才以上小学1年生
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 南 紀代恵 (パワーリンク)
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

NEW 金 きっず☆だんす

ダンスと一緒に簡単な運動も行います。小さい子向けの教室となっているので、とても和気あいあいとしています。

毎週金曜日 16:45 ~ 17:30

- 場所 春江体育館 会議室
- 対象 4才から6才まで (小学校未就学児)
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 小林 亜矢子
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

NEW 金 6/8 (金) よりスタート 運動が苦手な子のための 体育塾

体育も復習しませんか? からだを動かすことに「夢中」になって楽しみながら、運動能力・運動神経を育てていきます。

【春期】6/8 ~ 7/11

【秋期】9/21 ~ 12/14

【冬期】1/11 ~ 3/15

毎週金曜日 17:00 ~ 17:45

- 場所 春江B&G海洋センター 第2体育館
- 対象 年長から小学3年生
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 井上 裕介 (スマイルING)
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

教室の時間変更などがある場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

