

# 三国町体育施設月間大会等スケジュール

( 1月 )

期日	大会名	主催名	時間	使用施設名
12月29日(水)～1月3日(月)年末年始坂井市内全施設閉館 1月4日(火)9時00分開館				
12月1日(水)～3月31日(木)人工芝グラウンド 改修工事のため利用不可				
12月1日(水)～3月31日(木)野球場 LED改修工事のため利用不可				
15、16、22日 (土、日、土)	三国challenge cup(winter)	三国町ソフトテニス協会	9:00～18:00	三国体育館
23日(日)	スポーツ能力測定会	坂井市教育委員会 坂井市スポーツ協会	9:00～18:00	三国体育館
30日(日)	坂井市防犯隊出初式	坂井市安全対策課	9:00～12:00	三国体育館
<b>【坂井市スポーツ協会教室開催日一覧】</b>				
日程	教室名	内容	時間	会場
5、6、7日 (水、木、金)	こそれん教室	【年長～3年生対象】 毎年冬休み恒例のマットや跳び箱を通して運動能力を高める教室	10:00～10:50	三国運動公園 健康管理センター 多目的ホール
3、10、17、24日 毎週月曜日	バレエで筋トレ バレトン教室	【一般対象】 バレエとヨガを融合し骨盤矯正やヒップアップを目指した教室	14:00～15:00	三国運動公園 健康管理センター 多目的ホール
11、18、25日 毎週火曜日	健康体操教室	【一般対象】 ストレッチや簡単な体操など誰でも気軽に参加できる教室	10:00～11:30	三国体育館 第2トレーニング室
6、13、20、27日 毎週木曜日	歩こっさ教室 ～冬の運動不足解消！簡単筋トレ編～	【一般対象】 外でウォーキングができなくなる時期に家の中でできる筋トレや、春に向けてウォーキングの正しい歩き方を学べる教室です。	10:00～11:00	三国体育館 第2競技場
6、13、20、27日 毎週木曜日	ヨガ教室	【一般対象】 ヨガを通して柔軟性や基礎代謝を向上に繋げる教室	13:30～14:30	三国運動公園 健康管理センター
6、13、20、27日 毎週木曜日	ZUMBA室	【一般対象】 ラテン音楽を取り入れたダンスフィットネス教室	19:30～20:30	三国体育館 ミーティング室
7、14、21日 毎週金曜日	キッズダンススクール (三国教室)	【年長～3年生対象】 人気のK-POP音楽の振付をマスターして楽しく踊ろう♪あのK-POPスターのように、可愛く、カッコよく！！ダンス	17:00～17:50	三国体育館 武道場
8、15、22、29日 毎週土曜日	TRX教室	【一般対象】 話題のTRXを通して柔軟性や体幹を鍛える教室	10:00～11:00	三国体育館 第2トレーニング室

※スケジュールは一部変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

※詳しくは、三国体育館0776-82-4686にお問合せください。