

三国町体育施設月間大会等スケジュール

(12月)

期日	大会名	主催	時間	使用施設名
12月29日(木)～1月3日(火)年末年始坂井市内全施設閉館 1月4日(水)9時00分開館				
4日(日)	さわやか野球教室	三国町野球協会 (三国ボーイズ)	9:00～17:00	三国運動公園 野球場
10日(土)	フットサルリーグU9、U10	(一社)福井県サッカー協会	9:00～18:00	三国体育館 第1競技場
11日(日)	三国町民バドミントン大会	三国町バドミントン協会	9:00～17:00	三国体育館 第1競技場
15日(木)	いきいきリーグ (ソフトバレー)	坂井市シルバー ソフトバレーボール連盟	9:00～16:00	三国体育館 第1競技場
17日(土)	剣道練成会	坂井市剣道協会	9:00～17:00	三国体育館 第1・2競技場
18日(日)	坂井市バドミントン協会長杯	坂井市バドミントン協会	9:00～20:00	三国体育館 第1・2競技場
24、25日 (土・日)	福井丸岡RUCK招待 女子フットサル大会	福井丸岡RUCK	13:00～20:00	三国体育館 第1・2競技場

【坂井市スポーツ協会教室開催日一覧】

日程	教室名	内容	時間	会場
5、12、19日 毎週月曜日	パレエで筋トレ パレトン教室	【一般対象】 パ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
6、13、20日 毎週火曜日	癒しのリラックスヨガ	【一般対象】 ヨガが初めての方でも安心して始め られるやさしいヨガ教室。	19:30～20:30	三国体育館 講義室
6、13、20日 毎週火曜日	～優雅にエクササイズ～ ポルドブラ	【一般対象】 音楽に合わせてゆったり体幹や筋 力を鍛え、姿勢を整える教室。	14:00～15:00	三国体育館 第2トレーニング室
1、8、15、22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。	19:30～20:20	三国体育館 第2トレーニング室
1、8、15、22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 多目的ホール
1、8、15、22日 毎週木曜日	キッズダンススクール三国	【年長～小学3年生】 人気の曲で楽しく、可愛く、かっこよ く踊り、リズム感覚や柔軟性を養う 教室	17:00～17:50	三国体育館 第2トレーニング室
2、9、16、23日 毎週金曜日	朝活エアロ	【一般対象】 シンプルな動作で全身をリズムカル に動かす教室。	9:30～10:30	三国体育館 第2トレーニング室
2、9、16、23日 毎週金曜日	ストロングネーション	【一般対象】 パンチ、キック、スクワット、ステップなどの動 きを取り入れたエクササイズ教室。	19:30～20:30	三国体育館 第2トレーニング室
3、10、17日 毎週土曜日	TRX教室	【一般対象】 ゴムチューブを使用した話題の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
3、10、17日 毎週土曜日	キッズ体操教室	【年長～小学3年生】 器械体操を通して運動能力を高 め、「できた!」を実感できる教室。	10:00～10:50	三国運動公園 健康管理センター 多目的ホール