

春江町体育施設月間大会等スケジュール

(5月)

期日	大会名	主催	開会式(競技開始)時間	使用施設名
【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
1、8、15、22、29日 毎週月曜日	動けるからだ教室	一般対象のストレッチやヨガを取り入れた健康体操教室	10:30～11:30	春江B&G海洋センター 第2体育館
	きッズ☆だんす教室	幼児対象の楽しく踊って運動の楽しさを学べる教室	16:30～17:20	
	J-POPダンス教室	キッズ対象のJ-POPのリズムに合わせて楽しくダンスを学べる教室	17:30～18:20	
10、17、24、31日 毎週水曜日	みんなであそぼう教室	幼児対象の走る・飛ぶを遊びの中から楽しみながら学べる教室	16:30～17:20	
	パンチ&エアロ教室	一般対象のエアロビクスのステップに、格闘技のパンチ動作をいれた教室	19:30～20:30	
11、25日 毎月第2木曜日	親子であそぼう教室	親子で一緒に体を動かす事によりスキンシップを図れる教室	10:00～11:00	
12、19、26日 毎週金曜日	ハッピーバランスボール	バランスボールを使用した筋トレで、体幹強化や腰痛予防に効果的な教室	10:00～11:00	
	ZUMBA教室	一般対象のダンスとエアロビクを組み合わせたフィットネス教室	19:30～20:30	
13、20、27日 毎週土曜日	土曜午後のヨガ教室	一般対象のヨガを通して柔軟性や基礎代謝を向上に繋げる教室	14:00～14:50	

※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 春江体育館 0776-51-4242にお問合せください。