

春江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	開会式(競技開始)時間	使用施設名
12月29日(月)～1月3日(土)年末年始坂井市内全施設閉館 1月4日(日)9時00分開館 ※2月分受付開始1月5日(月)9時00分から				
7日(日)	スポーツ能力測定会	(公財)坂井市スポーツ協会	9:00～17:00	春江体育館

【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	江留上コミュニティセンター
	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	
2、9、16、23日 毎週火曜日	楽しく健康体操教室	椅子に座って出来る運動や簡単な神経系のトレーニングを楽しく学べる教室	10:00～11:00	春江体育館 ミーティング室
	ジュニアダンススクール	K-POPの音楽に合わせて楽しくダンスを学べる教室	17:30～18:20	江留上コミュニティセンター
3、10、17、24日 毎週水曜日	体育塾はるえ入門編	年少～年長対象であそびを交え正しい体の使い方を学べる教室	16:00～16:50	春江体育館
	体育塾はるえ	小学1年から3年生対象で運動する際の正しい体の使い方を学べる教室	17:00～17:50	
	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入れた教室	19:30～20:30	春江体育館 ミーティング室
25日(木) 26日(金)	こそれん教室	小学1年から3年生対象でマット運動の基礎を楽しく学べる教室	13:30～14:30	春江体育館
11、25日 毎月第2、第4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	江留上コミュニティセンター
5、12、19、26日 毎週金曜日	楽しくバランスボール	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	
6、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	春江体育館 ミーティング室