

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(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				
10日(土)	三国町剣道連盟鏡開き	三国町剣道協会	9:00～17:00	三国体育館 第2競技場
11日(日) 17日(土)・18日(日)	三国Challenge Cup Winter (ソフトテニス)	三国町ソフトテニス協会	9:00～18:00	三国体育館 第1・2競技場
24日(土)	坂井市剣道練成会	坂井地区剣道協会	9:00～13:00	三国体育館 第1競技場
25日(日)	第18回ファミリーフットサル大会	三国町サッカー協会	9:00～18:00	三国体育館 第1競技場
27日(火)	冬季親善ゲートボール大会	三国町ゲートボール協会	9:00～14:00	三国運動公園 屋内ゲートボール場
【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、19、26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。	13:30～14:30	三国体育館 第2トレーニング室
13、20、27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。	10:00～11:15	三国体育館 第2トレーニング室
6、13、20、27日 毎週火曜日	美姿勢ダイエット	【一般対象】 姿勢改善を目的に、体幹や筋力を鍛えるエクササイズ教室。	13:30～14:30	三国体育館 第2トレーニング室
6、13、20、27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
7、14、21、28日 毎週水曜日	からだ整うピラティス	【一般対象】 固まった筋肉をボール使ってほぐし、老廃物流し心身ともに整える教室。	10:30～11:30	三国体育館 第2トレーニング室
8、15、22、29日 毎週木曜日	シェイプアップ！ステップ教室	【一般対象】 ステップ台を使って昇降運動をすることで下半身が鍛えられる教室。	10:30～11:20	三国体育館 第2トレーニング室
8、15、22、29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
8、15、22、29日 毎週木曜日	ZUMBA教室	【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
9、16、23、30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ミカルに動かす教室。	9:30～10:30	三国体育館 第2トレーニング室
9、16、23、30日 毎週金曜日	腰痛改善 背骨コンディショニング教室	【一般対象】 背骨の歪みを整える体操やストレッチで腰痛・肩こり改善を促す教室。	13:30～14:30	三国体育館 第2トレーニング室
9、16、23、30日 毎週金曜日	腰痛改善 背骨コンディショニング教室	【小1～4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
9、16、23、30日 毎週金曜日	パンチ＆エアロ教室	【一般対象】 エアロビクスのステップに、格闘技のパンチ動作をいたれた教室。	19:30～20:30	三国体育館 第2トレーニング室
10、17、24、31日 毎週土曜日	TRX教室	【一般対象】 ゴムベルトを使用した話題の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