

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	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。	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