

春江町体育施設月間大会等スケジュール

( 10月 )

| 期日                         | 大会名                          | 主催                                          | 開会式(競技開始)時間 | 使用施設名              |
|----------------------------|------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------------|
| 4日(日)                      | 学童野球審判講習会                    | 坂井市軟式野球連盟                                   | 9:00～15:30  | 春江北グラウンド           |
| 12日(月祝)                    | 坂井市民スポーツ祭<br>(スポーツ、健康食育フェスタ) | 坂井市、<br>(公財)坂井市スポーツ協会                       | 10:00～16:00 | 春江体育館<br>ハートピア春江 他 |
| 18日(土)<br>24日(土)、25日(日)    | 坂井市軟式野球連盟支部長杯<br>(学童)        | 坂井市軟式野球連盟                                   | 9:00～15:30  | 春江北グラウンド           |
| 【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<br>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        |
|                            | きつず☆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 |                    |
| 6、13、20、27日<br>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              |
|                            | 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 | 春江B&G海洋センター        |
| 7、14、21、28日<br>毎週水曜日       | しゃきっと若返りトレーニング               | エアロビクスでからだを動かし後半はストレッチ。筋トレで筋力アップと若さをゲットする教室 | 10:00～11:00 |                    |
|                            | 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 |                    |
|                            | 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いれた教室           | 19:30～20:30 |                    |
| 第2、4木曜日<br>7、21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 | 春江B&G海洋センター        |
| 2、9、16、23、30日<br>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 |                    |
|                            | キッズバランスボール教室                 | 小学4年から6年生対象で姿勢改善や体幹トレーニングなどを学べる教室           | 17:00～17:50 |                    |
|                            | ZUMBA教室                      | 一般対象のダンスとエアロビクスを組み合わせたフィットネス教室              | 19:30～20:30 |                    |
| 3、10、17<br>24、31日<br>毎週土曜日 | 土曜朝のリフレッシュヨガ                 | 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                | 10:00～11:00 |                    |

※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。