

春江町体育施設月間大会等スケジュール

(7 月)

期日	大会名	主催	開会式(競技開始)時間	使用施設名
5日(日)	県民スポーツ祭(エアロビック)	福井県エアロビック協会	9:00~15:00	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
6、13、27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
	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	
7、14、21、28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
	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
1、8、15、22、29日 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	
	少女新体操教室	幼少期に大切な柔軟性とリズム感を養える教室	18:30~19:30	春江体育館
第2、4木曜日 8、22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
23、30日 (8/6、20)木曜日 全4回	かけっこスクール	腕の振り方、足の使い方など速く走れるコツを教えます	8:30~9:30	
3、10、17、24 31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ックを組み合わせたフィットネス教室	19:30~20:30	
4、11、18、25日 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。