

みんなで
からだを
動かそう!

(公財)坂井市スポーツ協会

スポーツ教室紹介

無料体験できる
教室も多数あります!

各教室共通

チケット料金…4回2,000円、10回5,000円。
全教室共通なので、どの教室でも使えます♪

お問合せ・お申込みは各体育館までお気軽に!

三国体育館 ☎82-4686
丸岡体育館 ☎66-8920
春江体育館 ☎51-4242
坂井体育館 ☎68-0123

朝活系

- 午前中のおススメ教室!
- 朝の運動で気分爽快
- 朝活で充実した1日を♪

朝活エアロ

音楽に合わせたシンプルな動作の有酸素運動。最後はストレッチで体をほぐします。

日時…毎週金曜日
9:30~10:30
場所…三国体育館
講師…江端悠乃

朝ヨガ

ヨガを中心に様々な運動を取り入れた教室。朝活で良い一日にしましょう。

日時…毎週月曜日
9:00~9:50
場所…丸岡体育館
講師…JUNKO

動けるからだ教室

身体をほぐして血行を良くし元気な身体づくり。ヨガの動きを取り入れた簡単な体操。

日時…毎週月曜日
10:30~11:30
場所…江留上コミュニティセンター
講師…加藤庸子

トレーニング系

- 有酸素運動で脂肪燃焼
- 筋トレで筋力アップ!!

シェイプアップ!ステップ教室

ステップ台を使った有酸素運動の教室です。下半身を鍛えてシェイプアップ♪

日時…毎週木曜日
10:30~11:30
場所…三国体育館
講師…江端悠乃

TRX

自分の体重を活用し、何種類ものエクササイズをします。筋力UP、体幹が鍛えられます。

日時…毎週土曜日
10:00~11:00
場所…三国体育館
講師…稲田友香子

パンチ&エアロ

エアロビクスに格闘技の動作を取り入れた有酸素運動。脂肪燃焼&ストレス発散!!

【三国】	【春江】
日時…毎週水曜日 19:30~20:30	日時…毎週水曜日 19:30~20:30
場所…三国体育館	場所…春江体育館
講師…MASAKI	講師…藤田有布子

ヨガ

- 姿勢改善
- デトックス
- ダイエット

ピラティス 三国・丸岡

日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニング。いつまでも自分の脚で歩ける体作り。

【三国】	【丸岡】
日時…毎週水曜日 10:30~11:30	日時…毎週木曜日 14:00~15:00
場所…三国体育館	場所…丸岡体育館
講師…YURI	講師…椿山舞衣

癒しのリラックスヨガ

初心者でも安心して始められるやさしいヨガ教室です。心もからだもすっきり!!

日時…毎週火曜日
19:30~20:30
場所…三国体育館
講師…まきのえり

ヨガ 三国・丸岡

呼吸と共にゆったりと身体を伸ばし、全身の筋力バランスを整え、リフレッシュ!

【三国】	【丸岡】
日時…毎週木曜日 13:30~14:30	日時…毎週水曜日 19:30~20:20
場所…三国運動公園	場所…丸岡体育館
講師…吉村亜希子	講師…JUNKO

土曜午後のヨガ

呼吸法で体の歪みや自律神経を整え、代謝のいい身体づくりができます。

日時…毎週土曜日
14:00~14:50
場所…春江体育館
講師…吉村亜希子

エクササイズ

- メタボ予防
- ダイエット
- 代謝アップ

背骨コンディショニング教室

腰痛、坐骨神経痛でお悩みの方必見!背骨を正して体の不調を取り除きましょう!

日時…毎週金曜日
13:30~14:30
場所…三国体育館
講師…池信静姫

楽しくバランスボール

バランスボールを使って、筋トレやストレッチをします。楽しく弾んでハッピー!

日時…毎週金曜日
10:00~11:00
※1~3月は10:30~11:30
場所…江留上コミュニティセンター
講師…misoちゃん

バレトン 三国

フィットネス・バレエ・ヨガを融合したエクササイズ。強度も自分で調整できます。

日時…毎週月曜日
13:30~14:30
場所…三国体育館
講師…YURI

美姿勢ダイエット

姿勢改善に必要なストレッチやトレーニングを行う教室。スタイルアップを目指しましょう。

日時…毎週火曜日
13:30~14:30
場所…三国体育館
講師…にしたゆうこ

ZUMBA

- 脂肪燃焼
- 全身引き締め
- ストレス発散

ZUMBA 三国

みんなで楽しく踊ってエクササイズ♪初めての方も見よう見まねで踊ればOK!!

日時…毎週木曜日
19:30~20:20
場所…三国体育館
講師…野田美雪

ZUMBA 丸岡

ラテン音楽に合わせたダンスエクササイズ♪初心者大歓迎です!!

日時…毎週土曜日
9:00~10:00
場所…丸岡体育館
講師…林田弥生

ZUMBA 春江

どの国でも流行っているZUMBA!誰でも簡単に始められます。ダイエットに最適

日時…毎週金曜日
19:30~20:30
場所…江留上コミュニティセンター
講師…SAYURI

ZUMBA 坂井

ラテン音楽に合わせ楽しく踊るだけで運動ができる、夢のようなエクササイズ!!

日時…毎週金曜日
10:00~10:50
場所…坂井体育館
講師…YOSHI