

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
随時受付中

お問合せは各体育館へ

各教室共通

チケット料金…4回2,000円、10回5,000円(4月から販売)。各体育館で販売。全教室共通なので、どの教室でも使えます♪QRコードで教室紹介をしています。読み取ってch

エアロビクス 健康体操

- いっまでも健康でいたい方
- 何かを始めたい方
- 楽しく健康づくりにおススメ



New

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

健康体操教室

手先から足先まで使う全身運動や脳トレなど、毎回楽しいプログラムで体を動かします。

日時…毎週火曜日
10:00~11:15
場所…三国体育館
講師…田谷栄美

朝活エアロ

音楽に合わせてシンプルな動作で全身を動かします。朝活で一日を有意義に過ごそう!

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

やってみよっさ健康体操教室

激しい運動は苦手だけど体を動かしたい方におすすめ。先生の話も楽しい教室。

日時…毎週火曜日
13:30~14:20
場所…丸岡体育館
講師…野田美雪

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

脱メタボ

優しいエアロビクスから始まり後半はストレッチ。運動不足やストレス解消しましょう。

日時…毎週水曜日
10:00~11:00
場所…坂井体育館
講師…藤田有布子

楽しくバランスボール

バランスボールを使った筋トレやストレッチでダイエットに最適!楽しく運動できる教室です。

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

ヨガ ストレッチ ピラティス

- 心身の健康づくり
- ダイエット
- 姿勢改善



New

背骨コンディショニング

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

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

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。心も身体をすっきり!

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

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

ヨガ 三国・丸岡

呼吸と共にゆったりと身体を伸ばし、骨盤や全身の筋力バランスを整えます。

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

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身体作り

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

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