（公財）坂井市スポーツ協会主催

シニア・一般向けスポーツ教室カレンダー

2026 秋・冬 Ver.

スポーツくじ
すべてのスポーツにエールを
スポーツくじの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

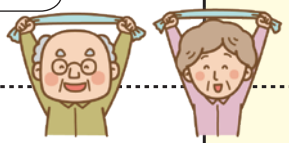
	月	火	水	木	金	土
9:00	丸岡 朝ヨガ 9:00〜9:50			三国 朝活エアロ 9:30〜10:30		
10:00		三 健康体操教室 10:00〜11:15	春 しゃきっと若返りトレ 10:00〜11:00 NEW	三国 肩こり解消！ストレッチフロー 10:00〜10:50 NEW		丸 ZUMBA 10:00〜10:50
11:00	春江 動けるからだ教室 10:30〜11:30	春 楽しく健康体操 10:00〜11:00	三 からだ整うピラティス 10:30〜11:30			三 TRX 10:00〜11:00
12:00					坂井 ZUMBA 10:00〜10:50	春 リフレッシュヨガ 10:00〜11:00 NEW
13:00	三国 バレトン 13:30〜14:30	丸 やってみよっさ健康体操教室 13:30〜14:20	三 美姿勢ダイエット 13:30〜14:30	三 ゆるっとダイエットヨガ 13:30〜14:30 NEW	三国 腰痛改善！背骨コンディショニング 13:30〜14:30	
14:00				丸 ピラティス 14:00〜15:00		
15:00						
19:00						
20:00	三国 癒しのリラックスヨガ 19:30〜20:30		春 パンチ&エアロ 19:30〜20:30 / 丸 ヨガストレッチ 19:30〜20:30	三国 ZUMBA 19:30〜20:20	春 ZUMBA 19:30〜20:30 / 三 パンチ&エアロ 19:30〜20:30	

春江 バランスボール 10:00〜11:00

注目！ **初回無料体験受付中！！**

無料体験をされた方から「これなら続けられそう」「気軽に体験ができた」の感想が多数!!「運動が苦手」「体力に自信がない」など、あと一歩が踏みだせない方も『無料体験』で自分に合った教室を探してみてください。詳細は最寄りの体育館までお問合せ下さい。

参加者のニーズにお応えして、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。



三国 … 三国教室（三国体育館 ☎82-4686）
丸岡 … 丸岡教室（丸岡体育館 ☎66-8920）
坂井 … 坂井教室（坂井体育館 ☎68-0123）
春江 … 春江教室（春江B&G ☎51-6166）