

みんなで
からだを
動かそう！

(公財)坂井市スポーツ協会

一般・おススメ教室

無料体験できる
教室も多数あります！

スポーツ教室紹介

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

QRコードのある教室は、読み込むと教室風景がみれます。

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…春江B&G海洋センター
講師…加藤庸子



トレーニング系

- 有酸素運動でガッツリ燃焼
- 筋トレで筋力アップ!!



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



STRONG NATION

スクワット・ステップ・パンチを繰り返すエクササイズ。ハードだから爽快感がすごい！

日時…毎週金曜日
19:30～20:30
場所…三国体育館
講師…寺澤由佳

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!!

日時…毎週水曜日
19:30～20:30
場所…春江B&G海洋センター
講師…藤田有布子



ヨガ

- 姿勢改善
- デトックス
- ダイエット



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

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！

日時…毎週木曜日 13:30～14:30
場所…三国運動公園
健康管理センター
講師…吉村亜希子



ヨガ 丸岡

骨盤や全身の筋力バランスを整え、姿勢を良くしたい方にもおすすめです。

日時…毎週水曜日
19:30～20:20
場所…丸岡体育館
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B&G海洋センター
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



ハッピーバランスボール

バランスボールを使って、筋トレやストレッチ、ダンスをします。楽しく弾んでハッピー！

日時…4/21～6/30 毎週金曜日
10:00～11:00
場所…春江B&G海洋センター
講師…加納尚未

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 14:00～15:00
場所…三国運動公園
健康管理センター
講師…廣田衣美



ポルドブラ

立つピラティス。音楽に合わせてゆったり優雅にエクササイズ。筋力、体幹を鍛えます。

日時…毎週火曜日
14:00～15:00
場所…三国体育館
講師…加藤美穂



ピラティス

日常生活に必要な筋肉を無理なくトレーニング。いつでも自分の脚で歩ける体作り

日時…毎週木曜日
14:00～15:00
場所…丸岡体育館
講師…椿山舞衣

ZUMBA

- 脂肪燃焼
- 全身引き締め
- ストレス発散



ZUMBA 三国

みんな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…春江B&G海洋センター
講師…稲葉真由美

ZUMBA 坂井

ラテン音楽に合わせて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
10:00～11:00
場所…坂井体育館
講師…YOSHI