みんなで

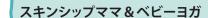
# (公財)坂井市スポーツ協会

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check!

様々な教室があります。 お子様の「楽しい」を 見つけませんか?



ママとスキンシップをとりながら行うベビーヨガ教室です。 親子の触れ合いから絆を深めます。

日時…5月~7月の第2・第4水曜日(5/11.25、6/8.22、7/13.27) 10:00~11:00

場所…三国運動公園健康管理センター

対象…生後3か月~1歳半前後(首が座った赤ちゃん)と保護者

講師…山﨑美冴

#### 親子であそぼう はるえ

親子の触れ合いを大切に、体操やリズム遊び で子どもの可能性を育てます。

感覚神経を刺激するマッサージも教えます。

日時…5/19~7/7 毎週木曜日 (全8回) 10:00~11:00

場所…春江B&G海洋センター

対象…2.3歳のお子様(未就園児)と保護者

講師…加藤庸子



## キッズ体操教室

器械体操をやりながら、楽しく運動能力を高め、「できた!」を 実感できる教室です。

日時…5/14日~ 毎週土曜日 10:00~10:50

場所…三国運動公園健康管理センター

対象…年長~小学3年生

講師…浅田奈緒美

# 親子であそぼう まるおか

親子の触れ合いを大切に一緒に色んな体験をしましょう。 親子体操やリズム遊びを通して子どもの可能性を育てます。

日時…5/17~8/2 毎週火曜日 (全12回) 9:30~10:20 ※6/28は休講

場所…丸岡体育館

対象…2.3歳のお子様(未就園児)と保護者

講師…浅田奈緒美



D ·

#### みんなであそぼう

走る、蹴る、転がる等、あそびを通していろんな体験をします。 みんなで思いっきり身体を動かしてあそぶ、楽しい教室です。

日時…5/11~7/27 毎週水曜日(全12回)

16:30~17:30

場所…春江B&G海洋センター

対象…年少~年長

講師…坂井市スポーツ協会職員

#### 体育塾(旧マット運動) まるおか

鉄棒やマットなどの器械体操をメイン に、いろんなことが「できた」と実感でき る教室です。

日時…毎週火曜日 16:30~17:20

場所…丸岡体育館

対象…小学1年生~3年生

講師…浅田奈緒美

場所…春江体育館

対象…年少~年長

講師…NATSUKI

きっず☆だんす

# **J-POP DANCE CLASS**

対象…小学1年生~3年生

場所…坂井体育館

講師…奥本怜子

体育の授業が復習できる教室です。楽しみ

ながら苦手なことも得意に変えちゃおう。

日時…5/9~7/11 毎週月曜日(全10回)

17:00~17:50

体育塾 さかい

小さい子向けのダンス教室なので 基本のステップを覚えながら、J-POPの 初めての習い事にピッタリ! 音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 リズム感や柔軟性を育てます。 表現力や協調性が身につきます。

日時…毎週月曜日 17:10~18:00 日時…毎週金曜日 16:45~17:30

場所…春江体育館

対象…小学1年生~3年生

講師…NATSUKI

## キッズたいいく教室

鉄棒や跳び箱を使い、遊びながら基 礎体力を身に付けることができます。

日時…毎週水曜日 16:30~17:20

場所…丸岡体育館

対象…年少~年長

講師…後藤りりか

#### キッズダンススクール in みくに

話題曲の振付をマスターし、曲にのって 楽しく踊りましょう!!初心者も大歓迎。 自分を表現する力が身につきます!

日時…5/19~10/6(全20回)

毎週木曜日 17:00~17:50

場所…三国体育館

対象…小学1年生~3年生

講師…NATSUKI

# エアロビクス

いつ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 :



#### 朝活エアロ

音楽に合わせシンプルな動 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…4/15~7/22 毎週金曜日 9:00~10:00

場所…三国体育館 講師…江端悠乃

## 9:00~9:50 場所…丸岡体育館 無料体験会

ヨガを中心に様々な運動を

取り入れた教室。朝活で良い

日時…5/2~毎週月曜日

一日にしましょう。

朝活リフレ

講師…JUNKO



#### 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…4/12~6/28 毎週火曜日 10:00~11:15

i酸素運動でガッツリ燃料

ري ري

&全身シェイプアップ!

場所…三国体育館 講師…田谷栄美



### を動かしたい方におすすめ。 先生の話も楽しい教室。

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

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。

10:00~11:00

毎週火曜日 13:30~14:20 力岡体育館 日時…毎週火曜日 場所…丸岡体育館 講師…野田美雪

TRX

## 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



#### 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<sub>r</sub> 場所…坂井体育館

講師…南紀代恵

# 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

日時…毎週水唯口 19:30~20:30 場所…春江B&G海洋センター 禁口ち布子



## 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

●心身の健康づく

●ダイエット

●姿勢改善

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

日時…毎週月曜日 14:00~15:00

健康管理センター

も自分で調整できます。

場所…三国運動公園

講師…廣田衣美

## ZUMBA 丸岡

日時…毎週土曜日

場所…三国体育館

講師…稲田友香子

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 の新教室(全12回コース)です

日時…4/16~7/2 毎週土曜日 16:00~17:00

場所…丸岡体育館 無料体験会 講師…林田弥生

ヨガ 三国

# 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…田中宏子 第3金曜は南紀代恵

## 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

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

講師… yoshi

#### ヨガ 丸岡

呼吸と共にゆったりと身体を 骨盤や全身の筋力バランス 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

フィットネス・バレエ・ヨガを

融合したエクササイズ。人気

の教室が丸岡でもスタート。

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

バレトン 丸岡

日時…毎週水曜日

場所…丸岡体育館

講師…廣田衣美



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

ポルドブラ



# 講師…吉村亜希子

場所…春江B&G海洋センター

14:00~14:50

くりができます。

日時…毎週土曜日

# ピラティス

日常生活で必要な筋肉を無 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。

日時…毎週木曜日

14:00~15:00

場所…丸岡体育館

講師…椿山舞衣

# 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

