

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



### 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

場所…春江B&G海洋センター  
講師…松山知世



### 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…三国運動公園  
健康管理センター  
講師…廣田衣美



### 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

### 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

## 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…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