

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check!

エアロビクス 健康体操

- 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メ

老若男女♪
笑顔で楽しい習慣を♪



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

場所…春江B&G海洋センター

講師…松山知世



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…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

場所…坂井体育館

講師…藤田有布子



~他にも教室を開催しています~

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



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ススメです。

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

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



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

