

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

チケットは全教室共通なので、どの教室でも使えます♪各体育館の窓口で販売。  
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♪



### NEW ハッピーバランスボール

バランスボールを使った筋トレやダンス、ストレッチです。弾んで楽しくハッピーになろう。

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



### 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



### NEW 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…南紀代恵



～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

### 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 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

