

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コーチャンドで教室紹介をしています。読み取ってch

エアロビクス 健康体操



- いっ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

New

肩こり解消!ストレッチフロー

肩甲骨や股関節を動かして伸ばすストレッチ&筋トレ。音楽に合わせて有酸素運動。

日時…毎週木曜日
10:00~10:50

場所…三国体育館
講師…江端悠乃

New

しゃきっと若返りトレーニング

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…春江B&G
講師…藤田有布子

楽しく健康体操

脳トレやレクリエーションで元気に!!先生と楽しく体操しましょう。

日時…毎週火曜日
10:00~11:00

場所…春江体育館
講師…海道泰貴

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
講師…加藤庸子

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

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
講師…misoちゃん

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



New

ゆるっとダイエットヨガ

心地よく肩甲骨を動かし、姿勢を整えながら基礎代謝アップ。

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…四反田奨馬

New

土曜朝のリフレッシュヨガ

心身の緊張をほぐし、疲労回復やストレス解消に。朝からリフレッシュ♪

日時…毎週土曜日
10:00~11:00

場所…春江B&G
講師…MIYU

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…三国体育館
講師…YURI

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

背骨コンディショニング

腰痛、坐骨神経痛でお悩みの方必見!背骨を正して体の不調を取り除きましょう。

日時…毎週金曜日
13:30~14:30

場所…三国体育館
講師…池信静姫

ピラティス 三国・丸岡

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身体作り

【三国】 日時…毎週水曜日 10:30~11:30
【丸岡】 日時…毎週木曜日 14:00~15:00

場所…三国体育館 場所…丸岡体育館
講師…YURI 講師…椿山舞衣

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