

HOTな情報が満載
 体協からのお知らせコーナー

1回 150円から筋トレができる!!

三国体育館と春江体育館には、バーベルやダンベル、簡単なコンベーションマシンを設置したトレーニング室があるのをご存知ですか? しかも、利用料金は1回300円、市内の方だと半額の1回150円です。筋トレのBIG3と言われるベンチプレスやスクワット、デッドリフトはもちろん、太ももを鍛えるレッグエクステンションや、背中を鍛えるラットプルダウンなど簡単なマシントレーニングもできちゃいます。これから筋トレを始めようとお考えの方や、フィットネスジムは高額でなかなか通えない方にはとてもおすすめの施設です。ぜひ、お気軽にご利用ください。



※三国のトレーニング室は初回利用時講習が必要です。

皆様の声をカタチに!!
 ~卓球台編~

三国体育館や春江体育館、春江B & G海洋センターの卓球台が老朽化しているのご意見があり、いくつかの卓球台を新しく入れ替えました。毎年11月に当協会が実施している「利用者様との意見交換会」の中で、以前からお寄せいただいていた卓球台に関する声を、今年なんとか形にすることができました! 利用される方々には日頃から施設や備品を大切にご利用いただき心から感謝しております。これからも新しい卓球台を大切にご利用いただき、これまで以上に気持ち良く卓球を楽しんでいただけたら幸いです。



福井しあわせ元気国体2018
第73回 国民体育大会 織りなそう 力と技と美しさ

今年は日本最大級のスポーツイベントである「国体」が福井県で開催されます。大会開催にあたり、一部の施設の利用で迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。都道府県持ち回りで約50年ぶりの福井県開催となりますので、ぜひこの機会に日本トップレベルのプレーを観戦しに会場に足を運びませんか。

競技	日程	会場
サッカー	9月30日(日)～10月4日(木)	丸岡スポーツランド、三国運動公園
バレーボール	10月5日(金)～10月8日(月)	三国体育館、丸岡体育館

春から運動を始めませんか?
スポーツクラス 無料体験会
 平成30年3月31日(土) ご予約受付中!!
 場所: 丸岡体育館 3階スタジオ
 対象: 一般男女(高校生以上)
 坂井市体育協会主催の教室の無料体験会を開催いたします。今まで気になっていた教室や、参加してみたい教室。この機会に是非体験してみませんか??

タイムスケジュール
 ※1教室30分間、各クラス定員20名

- 9:30～ 受付開始
- 10:00～ ズンバ【春江ver.】
10:30 講師/MIYU
- 10:40～ 脱メタボ【坂井ver.】
11:10 講師/南紀代恵
- 11:20～ ヨガ【丸岡ver.】
11:50 講師/渡辺栄美子
- 12:00～ 動けるからだ【春江ver.】
12:30 講師/高橋有希子
- 13:30～ 健康体操【丸岡ver.】
14:00 講師/野田美雪

NEW! 【教室日】毎週金曜日…春江体育館 19:30～
 今年の春から新規の教室です。ラテン系の音楽に合わせて、全身の筋肉を動かす運動です。ダイエット効果抜群☆ 詳しくは中面に!

【教室日】毎週水曜日…坂井体育館 10:00～
 音楽に合わせて、運動を行います。脂肪を燃焼し、しっかりと汗をかくことで心もリフレッシュしましょう。

【教室日】毎週水曜日…丸岡体育館 19:30～ 詳しくは中面に!
 開催時間が唯一の夜間です。ヨガストレッチで身体をゆっくりほぐし、日々の疲れを取りませんか?

【教室日】毎週月曜日…春江体育館 10:30～(年2期教室)
 骨ストレッチを中心とした教室です。姿勢を変えることが一番の健康法です。自分の身体にとって一番良い姿勢を学べます。

【教室日】毎週火曜日…丸岡体育館 13:30～
 ストレッチや簡単な体操などで誰でも気軽にできる内容です。みんなで楽しく汗を流しましょう。

お得なキャンペーンも開催します!! お楽しみに!