

# 気軽にスポーツしてみませんか?

坂井市内の各体育館では、様々なスポーツ教室を行っています。  
みなさまのご参加、お待ちしております!



## ●週間教室スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00		健康体操教室【三国】 10:00~11:30	脱メタボ【坂井】 10:00~11:00			TRX【三国】 10:30~11:30
11:00						
12:00						
13:00		健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20	楽しい健康体操【春江】 13:30~14:20	ヨガ教室【三国】 13:30~14:30		土曜午後の ヨガ教室【春江】 13:30~14:20(エキスパート) 14:30~15:20(ビギナー)
14:00						
15:00						
16:00		4月~ ジュニア体操教室【丸岡】 16:30~17:20	5月~ キッズたいいく教室【丸岡】 16:30~17:20		わすかだけ健心 16:45~17:30	体育塾【春江】 17:00~17:45
17:00	J-POPダンスクラス【春江】 17:10~18:00(キッズ) 18:10~19:00(ジュニア)		うんどろあそび教室【春江】 17:30~18:30			
18:00						
19:00			らくらくヨガストレッチ【丸岡】 19:30~20:20		4月~ ズンバ【春江】 19:30~20:30	
20:00						

## 注目のNEWスポーツクラス!!

### TRX教室

日時:毎週土曜日 10:30~11:30  
対象:一般(高校生以上)  
場所:三国体育館 第2トレーニング室  
講師:井上裕介先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

自分の体重を活用し、数百種類のエクササイズが出来ます。筋力だけでなく、体の柔軟性、バランス力、体幹等を鍛えることが出来ます。もちろんダイエットにも効果的です。男性だけでなく、女性や高齢者の方も出来ます。皆様のご参加をお待ちしています!!



### ZUMBA (ズンバ)

日時:4/6~6/15【毎週金曜日】 19:30~20:30  
対象:一般(高校生以上)  
場所:春江体育館 会議室  
講師:MIYU先生(パワーリンク)  
料金:チケット制(4回2,000円)

ズンバとは、ダンスやエアロビクスの動きをエネルギーギッシュな音楽に乗せて行うフィットネスです。ヒップホップ・サンバなどの動きに合わせて、スクワットなどの筋トレも盛り込まれ、有酸素運動やダイエットとしても効果が高いものとなっております。この機会にぜひ参加してみませんか?



## キッズにオススメの教室がはじまります!

### キッズたいいく教室

日時:5/23(水)~【毎週水曜日】  
16:30~17:20  
対象:4~6歳(未就学児)  
場所:丸岡体育館3階スタジオ  
講師:後藤リリカ先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

ボールやマット、跳び箱を使って自由に体を動かしたり、簡単なゲームで遊んだりしながら、幼少期に大切な基礎体力を身につけましょう。



### ジュニア体操教室

日時:4/24(火)~【毎週火曜日】  
16:30~17:20  
対象:小学校1~3年生  
場所:丸岡体育館3階スタジオ  
講師:桑野美佳先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

マットや跳び箱、鉄棒を使った器械体操を学びます。倒立や開脚とび、逆上がりができるようになることや、基礎的な体力の向上を目指しましょう。



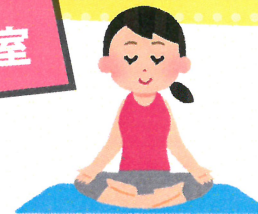
### 運動が苦手な子のための体育塾

日時:春季 6/1~7/20  
秋季 9/21~12/14  
冬季 1/11~3/1  
対象:年長~小学校3年生  
場所:春江B&G海洋センター第2体育館  
講師:井上裕介先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

体育の授業も復習しませんか?からだを動かす事に「夢中」になって楽しみながら、運動能力・運動神経を育てていきます。いろんな運動で、たくさんの刺激をからだに与えましょう。



## 大人の方にオススメ!ヨガ教室



### まず、ヨガの効果とは?

- ◎**身体のゆがみ・くせを直す。**  
シェイプアップ効果、姿勢が良くなる、内臓が活性化され体内環境を整える。
- ◎**慢性的な症状の緩和**  
肩こり、腰痛、頭痛、冷え、便秘、更年期、月経障害などの予防や改善。
- ◎**自律神経を整える**  
ホルモンバランスの調整や強化。

### 体協主催のヨガ教室が人気なワケ☆

- ◎チケット制で、欠席しても次回にチケットが使えてお得!!
- ◎地元の体育館で行っているのだから近くて便利!!
- ◎先生が優しいので気軽に相談しやすく、教室の雰囲気も良い!!



### 参加者のお声を聞いてきました!

リラックスできます。長年参加していますが、毎回体がスッキリします。

先生も親しみやすく、なんでも聞けます!

カラダをほぐすような動きが、仕事の後、とくに気持ちがいいです。

内容を一人一人に合わせてくれて感謝しています。

### ヨガ 三国教室

日時:毎週木曜日 13:30~14:30  
対象:一般(高校生以上)  
場所:三国体育館 第2トレーニング室  
講師:吉村亜希子先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

### らくらくヨガストレッチ教室

日時:毎週水曜日 19:30~20:20  
対象:一般(高校生以上)  
場所:丸岡体育館 3階スタジオ  
講師:渡辺栄美子先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

### 土曜午後のヨガ教室

日時:毎週土曜日  
13:30~14:20(エキスパート)  
14:30~15:20(ビギナー)  
対象:一般(高校生以上)  
場所:春江体育館 会議室  
講師:吉村亜希子先生  
料金:チケット制(4回2,000円)

●チケットについて...ご購入されたチケットは、各施設で行っているすべての教室でご利用できます。