

### 三国体育館と春江体育館にこんな部屋が!!

三国体育館第2トレーニング室と春江体育館ミーティング室には空調と鏡が設置された部屋があり、スタジオのような利用が可能なおことをご存知ですか。リニューアルされた三国体育館第2トレーニング室は、天井にバーも設置しており、今話題のTRXトレーニングやハンモックヨガでの利用も可能です。(備品は利用者にてご準備となります。)料金は、三国体育館第2トレーニング室が1時間600円、春江体育館ミーティング室が1時間400円です。市内団体(過半数が市内者)であれば半額で利用できますよ。ダンスやよさこいなどの練習場所をお探しの方にはもってこいの施設ですので、ぜひご利用ください。



### 皆様の声をカタチに!! 今回は2本立て!!

#### ◎ミニフットサルゴール編

丸岡体育館や春江体育館にフットサルゴールを設置して欲しいとの要望があり、このたび両施設に新たにミニフットサルゴールを1対ずつ設置することになりました。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や利用者アンケートの中で、以前からお寄せいただいていた声の中から、昨年は卓球台を一部リニューアルし、今年はフットサルゴールを何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利用していただき心から感謝いたします。これからも新しい備品を大切に、これまで以上に気持ちよくフットサルを楽しんでいただけたら幸いです。



#### ◎和式トイレを次々と洋式化へ!!

坂井市スポーツ協会では、利用者の皆様から「和式トイレは使いづらい」、「洋式トイレに改修してほしい」、「足が痛いので洋式トイレはないですか」との声をいただき、三国運動公園内公衆トイレなど各施設の和式トイレを洋式トイレへ計画的に改修しています。この冬は、丸岡武道館男子トイレと今福体育館男子トイレ及び女子トイレを洋式トイレに改修しました。今後も計画的に改修し、皆様に気持ちよく体育施設を利用いただけるよう尽力していきます。



## 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31年3月24日(日) **ご予約受付中!!**

場所:坂井体育館  
対象:一般男女(高校生以上)

坂井市スポーツ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30名

9:30 ~	受付開始	【教室日】毎週金曜日…春江体育館 19:30 ~ 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。ダイエット効果やストレス発散に抜群☆
10:00 ~	ズンバ【春江 ver.】 講師/MIYU	【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。 <i>詳しくは中面に!</i>
10:40 ~	脱メタボ【坂井 ver.】 講師/南紀代恵	【教室日】毎週金曜日…三国体育館 20:00 ~ 曲に合わせてステップ台を上がり下がりしながら効果的に楽しく有酸素運動します。初心者の方も安心して参加できます。
11:20 ~	初めてのステップ【三国 ver.】 講師/浜野伸子	坂井市健康長寿課とコラボ企画「シニア世代の健康づくりと栄養」 管理栄養士を招き、テーマに沿ったお話し会を開催します。
12:00 ~	シニア世代の健康づくりと栄養 講師/竹田邦恵	【教室日】毎週木曜日…丸岡体育館 14:00 ~ 春からの新規教室!日常生活をより楽に過ごせるように無理なくトレーニングしていきます。いつまでも自分の脚で歩ける体づくりを目指します! <i>詳しくは中面に!</i>
13:00 ~	シニアのためのピラティス【丸岡 ver.】 講師/椿山舞衣	【教室日】毎週月曜日…三国運動公園健康管理センター 14:00 ~ 春からの新規教室!体幹強化・柔軟性アップに効果的です。また、バレエの動きで、骨盤矯正やヒップアップにも効果が期待できます。 <i>詳しくは中面に!</i>
13:40 ~	バレエで筋トレバレー教室【三国 ver.】 講師/廣田衣美	

