

健康&スポーツ 各種教室 開催中!



まずは教室の雰囲気を見てくださいませんか?

坂井市内の各体育施設では、様々なスポーツ教室を開催しています。
誰でも気軽にご参加いただけます。欠席分のチケットは繰り越せますし、
どの教室にも参加できます。初回無料体験も随時受付中です!
皆さまのご参加をお待ちしております!

出前講座も要チェック!

当協会では、教室の出前講座も行っています。
区などで開催をご検討中の場合は是非ご活用ください。
詳細は、坂井体育館 (68-0123) まで。
※ご希望等に添えない場合もございます。あらかじめご了承ください。

週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00	動けるからだ教室【春江】 10:30~11:30 講師: 吉田庸子	健康体操教室【三国】 10:00~11:30 講師: 田谷栄美	脱メタボ【坂井】 10:00~11:00 講師: 南紀代恵 (パワーリンク)			TRX教室【三国】 10:00~11:00 講師: 稲田友香子
11:00						
12:00						
13:00	姿勢を整えたり、 骨盤矯正・ヒップアップに 効果大☆ バレエで筋トレ~バレトン教室~【三国】 14:00~15:00 講師: 廣田衣美	健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20 講師: 野田美雪	楽しい健康体操【春江】 13:30~14:20 講師: 半澤清江	日常生活に必要な 筋肉を無理なく トレーニングします! ヨガ【三国】 13:30~14:30 講師: 吉村亜希子		カラダの筋力、 柔軟性、バランス力を 鍛えましょう!! 土曜午後のヨガ【春江】 14:00~14:50 講師: 吉村亜希子
14:00				ピラティス【丸岡】 14:00~15:00 講師: 椿山舞衣		
15:00						
16:00		マット運動教室【丸岡】 16:30~17:20 講師: 浅田奈緒美	うんどうあそび【BG】 16:45~17:30 講師: 南紀代恵 (パワーリンク)	ボールやマット、 跳び箱を使って 自由に体を動かします。 キッズたいいく丸岡] 16:30~17:20 講師: 後藤りりか	きつず☆だんす【春江】 16:45~17:30 講師: 小林亜矢子	
17:00	J-POP DANCE CLASS【春江】 17:10~18:00 (キッズ) 18:10~19:00 (ジュニア) 講師: 小林亜矢子	遊びながら体力づくり! 初めての習い事に ぴったりです! 体育塾【BG】 17:00~17:45 講師: 奥本怜子				ステップ台を使った 有酸素運動です! ZUMBA【春江】 19:30~20:30 講師: MIYU (パワーリンク)
18:00						
19:00			らくらくヨガストレッチ【丸岡】 19:30~20:20 講師: JUNKO			
20:00					ステップ【三国】 20:00~21:00 講師: 浜野伸子	

New

新しい教室が仲間入り!!

歩こっさ教室 ※参加費無料!!

日時: 9月14日(月曜日) 10:00~11:00

場所: 三国運動公園陸上競技場

※雨天時は三国体育館

対象: 一般男女

定員: 20名

持ち物: タオル、飲み物等

※雨天時内履き持参

受講料: 無料

講師: スポーツ協会職員

お申し込みは下記へお電話ください

TEL.82-5580(三国運動公園)

健康増進や体力向上、生活習慣病予防のためにウォーキングをしている方が年々増加しています。より多くの方にウォーキングの良さを知って、体験してもらうため、ウォーキングの基本的姿勢や歩き方を教えます。この機会に楽しく運動して健康的な体づくりをしましょう。



癒しのボディバランス教室

日時: 10月7日~11月25日までの毎週水曜日(全8回)

19:30~20:30

場所: 三国運動公園健康管理センター

2階 多目的ホール

対象: 一般男女

定員: 20名

持ち物: タオル、飲み物等

受講料: 4回2,000円チケット制

講師: 浜野伸子先生

お申し込みは下記へお電話ください

TEL.82-5580(三国運動公園)

静かな音楽を聴きながらゆっくりと深呼吸して丁寧に体をほぐし、一日の疲れを取り除きます。心と体がリフレッシュされ翌日の朝氣持ちよく目覚めれるようなストレッチ系の教室です。運動不足の方や運動に自信のない方でも気軽に参加できる教室です。



野球であそぼう!! ティーボール教室

三国教室…場所: 三国体育館第2競技場

日時: 10月5・12・19・26日、11月2・9・16・30日

(毎週月曜日) 17:00~17:50

対象: 年長~小学3年生 料金: 4,000円(全8回)

問合先: 82-5580(三国運動公園)

春江教室…場所: 春江体育館

日時: 10月7・14・21・28日、11月4・11・18・25日

(毎週水曜日) 17:00~17:50

対象: 年長~小学3年生 料金: 4,000円(全8回)

問合先: 51-4242(春江体育館)

ティーボールという柔らかいボールとバットを使った野球型スポーツです。ボールを捕る、投げる、打つ、そして走るといろいろな動きを、ティーボールを通して遊びながら学ぶことができます。性別・年齢に関係なく体験できます。

みくに・まるおか新体操教室

三国教室…場所: 三国体育館第2競技場

日時: 10月2・9・16・23・30日、11月6・13・20日

(毎週金曜日) 18:00~19:00

対象: 4歳~小学6年生 料金: 4,000円(全8回)

問合先: 82-5580(三国運動公園)

丸岡教室…場所: 丸岡体育館

日時: 10月1・8・15・22・29日、11月5・12・19日

(毎週木曜日) 18:00~19:00

対象: 4歳~小学6年生 料金: 4,000円(全8回)

問合先: 66-8920(丸岡体育館)

ボールやフープ等、新体操の手具を使って音楽にあわせてみんなで楽しく踊ります。幼少期にとっても大切なバランス感覚や柔軟性、表現力を養いませんか。初めての習い事にピッタリの教室です。興味のある方は是非!!

こどもたち集まれ!! キッズ教室のご紹介

丸岡キッズダンススクール

場所: 丸岡体育館 3階スタジオ

日時: 9月17日から11月19日までの

毎週木曜日(全10回)

16:30~17:20 ※祝日は休講

対象: 4歳~小学3年生の男女

定員: 先着20人

持ち物: 内ズック・タオル・飲み物等

料金: 5回ごとに2,500円集金

講師: 廣田衣美先生

問合先: 66-8920(丸岡体育館)

音楽に合わせて楽しくかっこよくダンスを踊って、クラスの人気者を目指そう! とってもやさしい先生が楽しく教えてくれます。興味がある方は是非ご参加しませんか?



坂井J-POPダンス教室

場所: 坂井武道館

日時: 11月4日から3月24日までの

毎週水曜日(全20回)

17:00~18:00 ※12/30は休講

対象: 幼児~小学生

定員: 先着20人

持ち物: 内ズック・タオル・飲み物等

料金: 5回ごとに2,500円集金

講師: MIYU先生(パワーリンク)

問合先: 68-0123(坂井体育館)

少しだけ習ってみたい。ちょっと興味があるけど続けられるかわからない。こんな悩みがある子必見! とっても優しい先生が基本からしっかり教えてくれます。流行りのJ-POPに合わせ、楽しく踊りますので是非ご参加しませんか?

詳しくはお電話もしくはホームページをご覧ください。

坂井市スポーツ協会

で 検索

チケット制について
(受講料)

●チケットは4枚2,000円です。●チケット制の全てのレッスンに参加できます。
●チケットは1教室毎に1枚いただきます。●各体育館事務所窓口にて購入できます。