

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場合は是非ご活用ください。
詳細は、坂井体育館まで。
※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BG】 10:30~11:30	健康体操教室【三国】 10:00~11:30	脱メタボ【坂井】 10:00~11:00		NEW ZUMBA【坂井】 10:00~10:50	TRX【三国】 10:00~11:00
11:00						
12:00						
13:00		健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20		ヨガ【三国】 13:30~14:30		
14:00	バレエで筋トレ~バレトン教室~【三国】 14:00~15:00				シニアのための ピラティス【丸岡】 14:00~15:00	土曜午後のヨガ教室【春江BG】 14:00~14:50
15:00						
16:00		マット運動教室【丸岡】 16:30~17:20	キッズたいいく教室 【丸岡】 16:30~17:20	うんどうあそび 【春江BG】 16:45~17:30	きつず☆だんす【春江】 16:45~17:30	
17:00	J-POP DANCE CLASS【春江】 17:10~18:00					
18:00						
19:00	NEW パンチ&エアロ教室 【春江BG】 19:30~20:30	らくらくヨガ ストレッチ【丸岡】 19:30~20:20	ボディバランス 【三国】 19:30~20:30	NEW ZUMBA【三国】 19:30~20:20		
20:00			様々な 教室やっています!		ZUMBA【春江BG】 19:30~20:30	初めてのステップ【三国】 20:00~21:00

春から運動を始めませんか!



ウォーキング&ピクニック

日 時:4月5日(月曜日) 10:30~13:00
 場 所:丸岡城周辺 3kmコース
 ※雨天時は丸岡体育館
 対 象:一般男女
 定 員:30名※事前申込要
 持ち物:タオル、飲み物等※雨天時:内履き
 参加料:500円(軽食付き)
 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.66-8920(丸岡体育館)

さわやかな春の風を感じながらウォーキングしませんか?
 桜がきれいな丸岡城周辺をウォーキングした後は、お花見をしながら軽食を食べましょう♡楽しい美味しいワンコインイベントです。

歩こっさ教室 ※参加費無料!!

日 時:①3月29日月曜日 10:00~11:00
 日東シンコースタジアム丸岡
 (雨天時:今福体育館)
 ②4月9日金曜日 10:00~11:00
 三国運動公園
 (雨天時:屋内ゲートボール場)
 対 象:一般男女
 定 員:20名
 持ち物:タオル、飲み物、内履き(雨天時)等
 申込先:①TEL.66-8920(丸岡体育館)
 ②TEL.82-4686(三国体育館)



ウォーキングの基本的な姿勢や歩き方を指導します。正しい歩き方でより健康的な身体づくりを目指しましょう。また、どんな歩き方が効果的か、より効果が高くなる歩き方のコツをお教えします。

5月以降も各町で開催を予定しています♪

NEW ZUMBA

【三国教室】

日 時:4月15日~7月15日
 毎週木曜日(全12回) 19:30~20:20
 場 所:三国体育館
 対 象:一般男女
 受講料:6,000円(初回集金)
 講 師:野田美雪先生
 申込先:82-4686(三国体育館)

難易度
 初心者向け

【坂井教室】

日 時:4月16日~7月9日
 毎週金曜日(全12回) 10:00~10:50
 場 所:坂井体育館
 対 象:一般男女
 受講料:6,000円(初回集金)
 講 師:yoshi先生
 申込先:68-0123(坂井体育館)

難易度
 初心者向け

ラテン音楽を取り入れたダンスフィットネスです。楽しむ事に重点を置いているので、苦手な動きは無理をせず自分の動ける範囲で行えますので、初心者や高齢者でも気軽に始めることができます。楽しく踊っているだけだと思っていたら、しっかり運動もできていた...という夢のようなエクササイズです。

春江 B&G 海洋センターでも開催しています。毎週金曜 19:30~

NEW パンチ&エアロ

日 時:4月7日~6月30日
 毎週水曜日(全12回) 19:30~20:30
 場 所:春江B&G海洋センター
 対 象:一般男女
 受講料:6,000円(初回集金)
 講 師:藤田有布子先生(パワーリンク)
 申込先:51-4242(春江体育館)

エアロピクスのステップに、格闘技のパンチ動作を入れたクラスです。全身のシェイプアップや脂肪燃焼効果があります。リズムカルなパンチでストレス発散しましょう!!

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。