

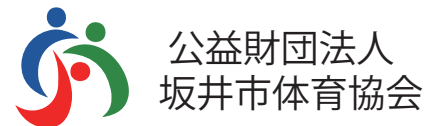
健康&スポーツ教室好評開催中!!

低料金でスリムボディを目指しませんか？



チケット制について (受講料)

- チケットは4枚2,000円です。
- チケットは1教室毎に1枚いただきます。
- 各体育館事務所窓口で購入できます。



公益財団法人 坂井市体育協会

坂井市体育協会

火 健康体操 三国教室

ストレッチや簡単な体操など誰でもできる内容です。みんなで楽しく汗を流しましょう。

【第3期】1/16～3/20

毎週火曜日 10:00～11:30

■場 所 三国体育館
第2トレーニング室

- 対 象 50歳以上男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 田谷 栄美
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)

火 健康体操 丸岡教室

からだだけでなく脳にも汗をかく脳トレも実施中!! 椅子に座りながら、みんなで楽しく身体を動かす教室です。

毎週火曜日 13:30～14:20

■場 所 丸岡体育館3階スタジオ

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 野田 美雪
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

水 脱メタボ教室

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

【第4弾】1/10～3/28

毎週水曜日 10:00～11:00

■場 所 坂井体育館競技場

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 南 紀代恵 (パワーリンク)
- 問合せ 坂井体育館 (☎0776-68-0123)

水 楽しい健康体操

食べたら動こう!!

食のアドバイスと日常生活に役立つところからだの健康づくりを行います

【冬期】1/10～3/14

毎週水曜日 13:30～14:20

■場 所 春江体育館会議室

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 健康運動指導士 半澤 清江
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

水 らくらくヨガ ストレッチ

自分のペースでゆっくり体をほぐします。身体もほぐれると心もほぐれますよ!

毎週水曜日 19:30～20:20

■場 所 丸岡体育館3階スタジオ

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 渡辺 栄美子 (スマイルフィットネス)
- 問合せ 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

木 ヨガ教室

脂肪を燃や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。

毎週木曜日 13:30～14:30

■場 所 三国体育館
第2トレーニング室

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 吉村 亜希子
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)

土 土曜午後のヨガ教室

土曜日の午後からヨガをはじめませんか? 上級者・初級者に2教室開講しています。

毎週土曜日

【エキスパート】13:30～14:20

【ビギナー】14:30～15:20

■場 所 春江体育館会議室

- 対 象 一般男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 吉村 亜希子
- 問合せ 春江体育館 (☎0776-51-4242)

土 TRX教室

今話題のサスペンショントレーニングです。体の筋力・柔軟性・バランス力などを鍛えることができます。ダイエットにも効果的☆

毎週土曜日 10:30～11:30

■場 所 三国体育館
第2トレーニング室

- 対 象 高校生以上男女
- 受講料 チケット制
- 講 師 井上 裕介 (スマイルINGスポーツクラブ)
- 問合せ 三国体育館 (☎0776-82-4686)



チケット制について (受講料)

- チケットは4枚2,000円です。
- チケットは1教室毎に1枚いただきます。
- 各体育館事務所窓口で購入できます。

月 J-POP DANCE CLASS

基本のステップを覚えながら、J-POPの音楽に合わせ楽しくからだを動かします。

毎週月曜日 17:15 ~ 18:00

- 場所 春江体育館 会議室
- 対象 小学校低学年

毎週月曜日 18:10 ~ 19:00

好評につき、定員となりました。

- 受講料 チケット制
- 定員 20名
- 講師 小林 亜矢子
(日本子どもフィットネス協会公認エリアディレクター)
- 問合せ先 春江体育館 (☎0776-51-4242)

水 子ども基礎 トレーニング教室

☆初めての習い事にピッタリ☆

走る・跳ぶなどの運動をドッチボールやリズムダンスなど、遊びながら体力づくりを行います。

毎週水曜日 17:30 ~ 18:30

- 場所 春江B&G海洋センター 第2体育館

- 対象 4歳以上小学1年生
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 南 紀代恵 (パワーリンク)
- 問合せ先 春江体育館 (☎0776-51-4242)

水 J-POPダンス教室

流行のJ-POPに合わせてカッコいいダンスを踊りましょう!! 6年生の皆さんは中学校のダンス授業に向けて頑張りましょう☆

1/31 ~ 3/28 全8回 ※3/21は休講
毎週水曜日 17:00 ~ 18:00

短期教室

- 場所 坂井体育館 競技場
- 対象 小学生以上
- 定員 20名
- 受講料 4回2,000円×2期
- 講師 MIYU (パワーリンク)
- 問合せ先 坂井体育館 (☎0776-68-0123)



金 キッズダンス教室

ダンスと一緒に簡単な運動も行います。小さい子向けの教室となっているので、とても和気あいあいとしています。

毎週金曜日 16:30 ~ 17:30

- 場所 春江体育館 会議室
- 対象 4才から6才まで (小学校未就学児)
- 定員 15名
- 受講料 チケット制
- 講師 小林 亜矢子
(日本子どもフィットネス協会公認エリアディレクター)
- 問合せ先 春江体育館 (☎0776-51-4242)

NEW ケガを予防するからだづくり からだは天才教室

☆冬休み限定教室☆

骨ストレッチを行い、筋肉に負担をかけず骨から動く方法を教えます。ご自宅でも、学校でも、会社でもどこでも出来る簡単な運動をこの機会には是非学びませんか? まずはご自分の身体のメンテナンスをしましょう。親子でも兄弟でもお友達でも夫婦でも一人でも参加OKです。お気軽にご参加ください。

平成30年1月8日(祝:月)
10:00 ~ 11:30 1日のみ

- 場所 春江体育館
- 対象 4歳以上から高齢者まで
- ※ただし、小学校未就学児のみの参加はご遠慮ください。
- 受講料 500円
- 講師 健康運動指導士 高橋 有希子
- 問合せ先 春江体育館 (☎0776-51-4242)

今年も開催! 第5回 なんちゃって雪合戦

スポンジボールを雪玉にみたくて雪合戦型の新感覚ゲームです! スポンジボールを使うので当たってもへっちゃら!! そして上位チームは賞品ゲット!!! お友達と一緒にみんなで参加しよう!!!!

平成30年2月25日(日) 1日のみ
受付9:00 開会式9:30

- 場所 今福体育館
- 対象 小学1年生~小学3年男女
- 定員 先着12チーム
(1チーム監督1名、選手5名以上)
- 参加料 1チーム 1,000円 (保険料込)
- 問合せ先 丸岡体育館 (☎0776-66-8920)

教室の時間変更などがある場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。

