

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! ※国体期間中(9/29~10/14)は全教室休講いたします。

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利用ください。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】 10:30~11:30 講師:高橋有希子先生	健康体操教室【三国】 秋季:9/18~12/4 冬季:1/15~3/19 10:00~11:30 講師:田谷栄美先生	脱メタボ【坂井】 10:00~11:00 講師:南紀代恵先生(パワーリンク)	脂肪燃焼し、汗をかいてリフレッシュ! 	 カラダの筋力、柔軟性、バランス力を鍛えまじょう!!	TRX教室【三国】 10:30~11:30 講師:井上裕介先生
11:00						
12:00						
13:00	イスに座って楽しく体を動かそう! 脳トレも実施中! 	健康体操教室【丸岡】 13:30~14:20 講師:野田美雪先生	楽しい健康体操【春江】 13:30~14:20 講師:半澤清江先生	ヨガ教室【三国】 13:30~14:30 講師:吉村亜希子先生	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) 講師:吉村亜希子先生	
14:00						
15:00						
16:00		ジュニア体操教室【丸岡】 16:30~17:20 講師:桑野美佳先生	キッズたいいく教室【丸岡】 16:30~17:20 講師:後藤りりか先生	 遊びながら体づくり! 初めての習い事にびょうたりです!	きつず☆だんす【春江】 16:45~17:30 講師:小林亜矢子先生	体育塾【BG】 17:00~17:45 講師:井上裕介先生
17:00						
18:00	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) 講師:小林亜矢子先生		うんどうあそび教室【BG】 17:30~18:30 講師:南紀代恵先生(パワーリンク)			
19:00			らくらくヨガストレッチ【丸岡】 19:30~20:20 講師:渡辺栄美子先生		ズンバ【スボラン】 19:30~20:30 講師:MIYU先生(パワーリンク)	
20:00						

秋、開講予定!

- ボディバランス
- ウォーキング教室

詳細はHP、もしくは広報さかいにて。お楽しみに~!!

