

秋の 坂井市民スポーツ祭 無料体験会



平成30年11月18日【日】

場所：坂井中学校体育館

対象：一般男女（高校生以上）

坂井市スポーツ協会主催教室の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

- 10:40 ~ 受付開始
- 11:00 ~ ズンバ【スポラン ver.】
11:30 講師/MIYU
- 11:40 ~ 楽しい健康体操【春江 ver.】
12:10 講師/半澤清江
- 13:00 ~ 動けるからだ【春江 ver.】
13:30 講師/高橋有希子
- 13:40 ~ 初めてのステップ【三国 ver.】
14:10 講師/浜野伸子
- 14:20 ~ TRX【三国 ver.】
14:50 講師/井上裕介
- 15:00 ~ 脱メタボ【坂井 ver.】
15:30 講師/南紀代恵

- 【教室日】毎週金曜日…丸岡スポーツランド 19:30 ~
ラテン系の音楽に合わせ、全身の筋肉を動かす運動です。有酸素運動も兼ねているので、ダイエット効果抜群☆
- 【教室日】毎週水曜日…春江体育館 13:30 ~ (年3期教室)
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とからだの健康づくりを行っています。
- 【教室日】毎週月曜日…春江体育館 10:30 ~ (年2期教室)
骨ストレッチを中心とした教室です。何をするのに「姿勢」が大事です。自分の身体にとって一番良い姿勢を学べます。
- NEW!**【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。
- 【教室日】毎週土曜日…三国体育館 10:30 ~
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・バランス力などをそれぞれの負荷で鍛えられます。
- 【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。

その他会場にて、健康フェスタ開催中
体力測定や健康チェック、ニュースポーツ体験や体験コーナーなどもあります。
この機会に是非身体と向き合ってみませんか??

お問い合わせ
お申し込みは



公益財団法人 坂井市スポーツ協会 坂井市スポーツ協会 検索
福井県坂井市坂井町下新庄 19-7-1 (坂井体育館内) TEL .0776-68-0123