

秋の 坂井市民スポーツ祭 無料体験会



令和元年10月14日【祝月】

場所：ハートピア春江

コミュニケーション広場

対象：老若男女問わず動ける方

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。
今回は現在開催している教室と新規の教室の3本立です。
対象者は、動ける方ならだれでもOKです!!!!
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

※各クラス定員 30名

10:40～ 受付開始

11:00～ エアロビクス
11:30 講師／廣田衣美

11:40～ ZUMBA
12:10 講師／MIYU

12:20～ アスリートヨガ
12:50 ～スポーツや生活のパフォーマンスを上げよう～
講師／奥本怜子

NEW!

アップテンポの曲に合わせてリズム良く体を動かす有酸素運動です。脳トレーニングの要素も含めながら、手足をたくさん動かします。誰にでもできる簡単な動きを組合せながら行うので、初心者の方でも安心!!楽しく動き、脳を活性化させましょう!!

ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽に合わせて行うフィットネス。振り付けとしては、ヒップホップソカ・サンバ・サルサ・メレンゲ・マンボなどの動きが含まれ、そこにスクワットなどが加わり全身の筋肉を動かします。初心者でも楽しく行えます。

NEW!

バランス・柔軟性・体幹の強化による運動能力アップを目的としたヨガ。①精神を安定させる②呼吸法が集中力を養う③怪我の予防になる④筋肉アプローチができるというメリットがあります。今現在色々なアスリートが取り入れています。

📍 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

坂井体育館 / TEL.68-0123 三国運動公園健康管理センター / TEL.82-5580
丸岡体育館 / TEL.66-8920 春江体育館 / TEL.51-4242