

春江町体育施設月間大会等スケジュール

(12月)

| 期日 | 大会名 | 主催 | 開会式(競技開始)時間 | 使用施設名 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|-------------|----------------------|
| 12月29日(日)～1月3日(金)年末年始坂井市内全施設閉館 1月4日(土)9時00分開館 ※2月分受付開始1月6日(月)9時00分から | | | | |
| 22(日) | XmasZUMBA | (公財)坂井市スポーツ協会 | 9:00～12:00 | 春江B&G海洋センター |
| 【坂井市スポーツ協会教室開催日一覧】 | | | | |
| 日程 | 教室名 | 内容 | 時間 | 会場 |
| 2、9、16、23日 毎週月曜日 | 動けるからだ教室 | 一般対象のストレッチやヨガを取り入れた健康体操教室 | 10:30～11:30 | 春江B&G海洋センター 第2体育館 |
| | きっず☆だんす教室 | 幼児対象の楽しく踊って運動の楽しさを学べる教室 | 16:30～17:20 | |
| | J-POPダンス教室 | キッズ対象のJ-POPのリズムに合わせて楽しくダンスを学べる教室 | 17:30～18:20 | |
| 3、10、17、24日 毎週火曜日 | ジュニアダンススクール | K-POPの音楽に合わせて楽しくダンスを学べる教室 | 17:30～18:20 | |
| 4、11、18、25日 毎週水曜日 | 体育塾はるえ 入門編 | 年少～年長対象であそびを交え正しい体の使い方を学べる教室 | 16:00～16:50 | |
| | 体育塾はるえ | 小学1年から3年生対象で運動する際の正しい体の使い方を学べる教室 | 17:00～17:50 | |
| | パンチ&エアロ教室 | 一般対象のエアロビクスのステップに、格闘技のパンチ動作をいれた教室 | 19:30～20:30 | |
| 12、26日 毎月第2、第4 木曜日 | 親子であそぼう教室 | 親子で一緒に体を動かす事によりスキンシップを図れる教室 | 10:00～11:00 | |
| 6、13、20、27日 毎週金曜日 | 楽しくバランスボール | バランスボールを使用した筋トレで、体幹強化や腰痛予防に効果的な教室 | 10:00～11:00 | |
| | キッズバランスボール | 音楽に合わせて楽しみながら姿勢改善や体幹、バランス能力アップを目的とした教室 | 17:00～17:50 | |
| | ZUMBA教室 | 一般対象のダンスとエアロビクを組み合わせたフィットネス教室 | 19:30～20:30 | |
| 7、14、21、28日 毎週土曜日 | 土曜午後のヨガ教室 | 一般対象のヨガを通して柔軟性や基礎代謝を向上に繋げる教室 | 14:00～14:50 | |
| 25日(水)・26日(木) | こそれん教室 | 【小1～3年生】 マット・跳び箱・鉄棒の器械体操を中心とした冬休み限定の特別教室。 | 10:00～10:50 | |

※詳しくは 春江B&G海洋センター 0776-51-6166にお問合せください。