



シニア・一般向けスポーツ教室カレンダー 2024 秋 Ver.



すべてのスポーツにエールを
スポーツLIFEの使命は、日本のスポーツを育てるために変わっています。

時間	月	火	水	木	金	土
9:00	丸岡 朝ヨガ 9:00~9:50					丸岡 ZUMBA 9:00~10:00
10:00		三国 健康体操教室 10:00~11:15				三国 TRX 10:00~11:00
11:00	春江 動けるからだ教室 10:30~11:30			三国 朝活エアロ 9:30~10:30		春江 9/6から開催します! 楽しくバランスボール 10:00~11:00
12:00						
13:00	丸岡 やってみよっさ 健康体操教室 13:30~14:20	坂井 脱メタボ 10:00~11:00	三国 ヨガ教室 13:30~14:30		坂井 ZUMBA 10:00~11:00	
14:00	三国 バレトン教室 13:30~14:30					春江 土曜午後のヨガ教室 14:00~14:50
15:00						
16:00		三国 美姿勢ダイエット 13:30~14:30			丸岡 ピラティス 14:00~15:00	
17:00						
18:00						
19:00		春江 パンチ&エアロ 19:30~20:30	丸岡 ヨガストレッチ 19:30~20:20	春江 ZUMBA 19:30~20:30	三国 STRONG NATION 19:30~20:30	
20:00		三国 癒しのリラックスヨガ 19:30~20:30		三国 ZUMBA 19:30~20:20		
21:00						

New 9/11~10/30までの短期教室!
「からだ整うピラティス」
【三国】 10:30~11:30
専用のボールを使って固まっている
筋肉をほぐし老廃物を流します

注目!
初回無料体験受付中!!
無料体験をされた方から「これなら続けられそう」「気軽に体験ができた」の感想が多数!!
「運動が苦手」「体力に自信がない」など、あと一歩が踏みだせない方も『無料体験』で自分に合った教室を探してみてください。詳細は最寄りの体育館までお問合せ下さい。

参加者のニーズにお応えして、癒し系から脂肪燃焼系まで、幅広いジャンルで開催しています。

●…三国教室(三国体育館☎82-4686) ●…丸岡教室(丸岡体育館☎66-8920) ●…春江教室(春江B&G海洋センター☎51-6166) ●…坂井教室(坂井体育館☎68-0123)