

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
毎月	第1～3	火	楽しくフラダンス	月3回	コミセンなかさと	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1・3	水	リラックスヨガ(水)	月2回	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第2・4	金	リラックスヨガ(金)	月2回	コミセンなかさと	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第2・4	水	健康太極拳	月2回	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1～3	木	フラダンス	月3回	野洲市総合体育館	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1～3	木	貯筋運動	月3回	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1～3	金	いきいき体操	月3回	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
5～10月	月4回	土	ジュニアボート教室 <small>滋賀レイクスターズ</small>	元日本代表コーチによる指導により、湖国の将来を担う子供たちに水上スポーツを体験できる環境を提供する。滋賀県の子ども達が、水上スポーツを体験でき、滋賀県の文化の一つとして根付いていくよう取り組む。	瀬田漕艇倶楽部 (琵琶湖・瀬田川)	○	公益財団法人 滋賀レイクスターズ (http://lakesmagazine.shiga-saku.net/e1251026.html) 077-527-6419 ※滋賀レイクスターズ直通番号

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
5～11月	第2 第4	日	ボート体験教室	未経験者から初心者、経験者まで幅広く層を対象にしたボート体験乗艇教室。琵琶湖上や瀬田川に漕ぎ出す。 ※1名～グループ数人での申し込みが可能。 ※コースにより瀬田川沿いの橋の下をくぐることも可能。	瀬田漕艇倶楽部 (琵琶湖・瀬田川)	○	NPO法人瀬田漕艇倶楽部 (http://www.setarc.jp/) 077-545-9961
9～11月	9/7～11/30 (水) (全12回)		エアロビクス&ボディシェイプ	エアロビクスとピラティス・ヨガ・筋トレなど	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～11月	9/7～11/30 (水) (全12回)		ステップエアロ	ステップ台を使ったエアロビクス	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～11月	9/7～11/30 (水) (全12回)		夜ヨガ	ヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～11月	9/7～11/30 (水) (全12回)		チビッコ体操 年中クラス (Aコース・Bコース)	リズム体操やボール・マット・跳び箱・平均台・鉄棒等を使った運動遊び	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～11月			ジュニア硬式テニス教室 (9月～11月)	硬式テニス	浅井文化スポーツ公園	■	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-74-3355

スポーツ教室情報 10月－3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合先/TEL等
9～11月		水	キッズスポーツアカデミー 9/7 9/21 9/28 10/12 10/19 11/2 11/9	陸上競技を中心に、走・跳・転の動きを実施。幼児期の特性を生かすため、様々な動きを体験させ、巧緻性を向上させる。動き作り、音を合図に動きを変える、ラダーを使って様々な方向へジャンプする、鬼ごっこ等により相手との距離感をつかむ、走りのトレーニング、ミルドル、ラダーを使って走りの動き作り、様々な体勢からのスタートなどの運動を行う。	滋賀県立彦根総合運動場 陸上競技場		滋賀県立彦根総合運動場 0749-23-4911
9～11月		土	ジュニア・アスリートクラブ 9/24 10/1 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26	ゴールデンエイジである小学生4年生から6年生を対象に、動きの巧みさをもっとも習得しやすいその特徴を生かし、陸上競技を基本とした走・跳の運動を取り入れ、将来多種目競技に適応する身体づくりを行い、競技レベルを向上を目指した活動を展開する。	滋賀県立彦根総合運動場 陸上競技場		滋賀県立彦根総合運動場 0749-23-4911
9～12月	9/1～12/8 (木) (全12回)		ヨガ (Aコース・Bコース)	ヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/2～12/2 (金) (全12回)		フィットネスフラ	フラの要素を取り入れたエクササイズ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/2～12/2 (金) (全12回)		ポルドブラ&コアトレ	身体のコンディションを整えるためのエクササイズ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293

スポーツ教室情報 10月－3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ／TEL等
9～12月	9/2～12/2 (金) (全12回)		エンジョイエアロ	初心者向けのエアロビクス	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/2～12/2 (金) (全12回)		親子キラにこフィットネス	リズム体操・手遊びなど、親子でふれあえる運動遊び	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/2～12/9 (金) (全12回)		シニア健康体操 (Aコース・Bコース)	リズム体操・ストレッチなどのいろいろな運動	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/3～12/17 (土) (全12回)		ジュニアスポーツ	マット・跳び箱・ボール等を使った体操やダンス・トランポレクササイズ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/5～12/5 (月) (全12回)		チビッコ体操 年長クラス (Aコース・Bコース)	リズム体操やボール・マット・跳び箱・平均台・鉄棒等を使った運動遊び	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/5～12/12 (月) (全12回)		太極舞&ヨガ	太極舞（中国音楽に合わせて動くゆっくりペースの有酸素運動）とヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月	9/26～12/5 (月) (全8回)		スマイルフィットネス	ウォーキング・エアロビクス・筋トレ・ストレッチなど気軽にできる運動	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
9～12月			幼児器械体操教室（9月～12月）	器械体操	浅井文化ホールツ公園	■	長浜文化ホールツ振興事業団 0749-74-3355
9～12月			シニア器械体操教室（9月～12月）	器械体操	浅井文化ホールツ公園	■	長浜文化ホールツ振興事業団 0749-74-3355

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合先/TEL等
9～12月			ジュニア器械体操教室（9月～12月）	器械体操	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			キッズ器械体操教室（9月～12月）	器械体操	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			フィットネスフラダンス教室 （9月～12月）	フィットネスフラダンス教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			ビューティヨガ夜教室 （9月～12月）	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			ビューティヨガ昼教室 （9月～12月）	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			ボディケアヨガ教室 （9月～12月）	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			おやこDEあそびクス教室 （9月～12月）	親子でリズム体操	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			フィットネスタイチー教室 （9月～12月）	フィットネスタイチー教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			初心者バドミントン教室 （9月～12月）	初心者バドミントン教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			ナイター硬式テニス教室 （9月～12月）	硬式テニス教室	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ/TEL等
9～12月			リンパストレッチ教室 (9月～12月)	軽ストレッチ	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9～12月			ストレッチポール教室 (9月～12月)	体幹力アップ	長浜市民体育館	○	長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
10.11月		金	ひよこスポーツサロン	全8回 対象：2歳児・3歳児&保護者	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
10.11月		土	チャレンジ教室	全8回 対象：4歳児・5歳児	中主B & G海洋センター体育館	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
10～3月		毎週火	フットサル	20:00～22:00	おののく運動公園フットサル場	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		毎週水	ビーチボール	20:00～22:00	おののく運動公園体育館	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		毎週金	野球	20:00～22:00	おののく運動公園グラウンド	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		毎週金	シニアソフト	19:30～21:30	おののく運動公園グラウンド	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		毎週土	リラックスエアロ	20:00～21:00	おののく運動公園軽運動室	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		毎週金	卓球	20:00～22:00	おののく運動公園軽運動室	■	東近江市・あいとうスポーツクラブ 0749-46-0227
10～3月		火・水 金	幼児スケート教室	スケート基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
10～3月		火・水 金・日	ジュニアスケート教室	スケート基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		月	親子スケート教室	スケート基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		月	リフレッシュスケート教室	スケート基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		火・日	フィギュアスケート育成コース	スケート技術の向上	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		日	ショートトラック教室	ショートトラックの基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		土	アイスホッケー教室 レディースアイスホッケー教室	アイスホッケーの基礎技術の習得	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3月		水	キッズサッカー教室（水曜コース後期） 10/12 10/19 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21 1/11 1/18 1/25 2/1 2/8 2/15 2/22 3/1	プレゴールデンエイジからゴールデンエイジ期にある幼児・小学生を対象としたサッカー教室。子どもの運動能力や体力の低下に歯止めをかけるとともに、サッカーの楽しさを知ってもらおう。	滋賀県立彦根総合運動場 陸上競技場		滋賀県立彦根総合運動場 0749-23-4911
10～3月	毎週	火・水 金	バドミントン	家族や友だちみんなと一緒に楽しく汗を流しましょう。	能登川スポーツセンター体育館	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	火・木 金	ビーチボール	ビニール製のボールでおこなう4人制のバレーボール。	能登川スポーツセンター体育館	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ/TEL等
10～3月	毎週	火・木	スポレック	プラスチック製ラケットとスポンジボールで、安全性が高く幅広い年齢層で楽しめます。	能登川スポーツセンター体育館	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	水・木 金	ピンポン	気軽に卓球がしたい方、温泉卓球の気分を楽しめます。	能登川スポーツセンター武道館	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	土	陸上（小学生）	走ることはスポーツの基本。速く走りたい人集合！	能登川スポーツセンターグラウンド	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	火	バスケットボール	少しレベルは高いけれど10分程度の試合を毎回繰り返しています。	能登川中学校体育館	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	日	ソフトテニス	年齢に関係なく、楽しめるテニスです。	やわらぎの郷公園テニスコート	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	火～日	グラウンドゴルフ	大自然の中でリフレッシュ、健康づくり仲間づくりの生涯スポーツとして人気。	ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	土・日 祝	東近江リトルシニア硬式野球	高校野球につなげる技術と品格習得を目標に活動しています。	能登川スポーツセンターグラウンド他	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	毎週	火・金	リフレッシュヨガ	肩こり、腰痛、運動不足はもちろん日頃のストレスも発散できます。	能登川コミュニティセンター やわらぎホール	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月	月6回	金・土	フラダンス『Lei Kulaia』	ハワイアン音楽を聴きながらやさしいステップだけで、どなたでも踊れます。	能登川コミュニティセンター	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
1～3月	1/5～3/27 (月) (全10回)		太極舞&ヨガ	太極舞（中国音楽に合わせて動くゆっくりペースの有酸素運動）とヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293

スポーツ教室情報 10月～3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
1～3月	1/11～3/22 (水) (全10回)		エアロビクス&ボディシェイプ	エアロビクスとピラティス・ヨガ・筋トレなど	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月	1/6～3/10 (金) (全10回)		ポルドブラ&コアトレ	身体のコンディションを整えるためのエクササイズ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月	1/6～3/10 (金) (全10回)		エンジョイエアロ	初心者向けのエアロビクス	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月	1/7～3/18 (土) (全10回)		シニア健康体操 (Aコース・Bコース)	リズム体操・ストレッチなどのいろいろな運動	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月	1/11～3/22 (水) (全10回)		ステップエアロ&夜ヨガ	ステップ台を使ったエアロビクスとヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月	1/12～3/16 (木) (全10回)		ヨガ (Aコース・Bコース)	ヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター 0749-23-2293
1～3月			びわ湖バレイジュニアレーシングスキースクール (11月中旬説明会あり)	アルペンスキー競技基本練習スクール・競技会3大会参加	大津市びわ湖バレイスキー場 (パノラマコース)		磯垣仁志 080-2506-6719
		毎週 月～金	サッカー教室		彦根バレーボールセンター・彦根中G・多賀B&G・金亀公園G	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
		毎週 土	陸上ランニング教室		多景公園	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118

スポーツ教室情報 10月-3月

○ だれでも参加できる

■ 該当市町在住・在勤・在学者・競技団体等に限る

◎ 近畿全国規模の大会

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
		毎週 土	卓球教室		事務所	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
		毎週 水・土	チビッコレスリング教室	レスリングの練習	日野高校	○	日野レスリングクラブ 0748-52-6138
		毎週 水・日	チビッコレスリング教室	レスリングの練習	栗東高校	○	栗東クラブ 077-553-3350
		毎週 土	チビッコレスリング教室	レスリングの練習	草津市立総合体育館	○	滋賀レイクスターズ 077-527-6419
通年	毎週	火～金	はじめてのピンポン	初心者の卓球教室 当日受付/1回300円	栗東市民体育館第1アリーナ	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
通年	毎週	水・金	はじめてのテニス	初心者のテニス教室 当日受付/1回300円	栗東運動公園田ニスコート	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
通年	毎週	水	ステップアップ・テニス	中級者向けのテニス教室 当日受付/1回300円	栗東運動公園田ニスコート	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
通年	毎週	木	ジュニアテニス教室	初歩的なテニス教室 小学2～6年生対象	栗東運動公園田ニスコート	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
通年	毎週	水・金	はじめての卓球・野洲ポン	初心者の卓球教室 当日受付/1回300円	野洲川体育館	○	野洲川体育館 077-553-1006
通年	毎月 3-4回	土	栗東陸上教室	陸上教室 小学4～6年生対象	野洲川運動公園陸上競技場	○	野洲川体育館 077-553-1006