

## スポーツ教室情報 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
3	1・8	月	ビームライフル射撃教室	ライフル射撃の技術やマナーを習得できる初心者を対象とした、教室を開催します。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311
3	1・8 15	水	幼児スポーツ教室 3期	体づくり運動・鉄棒・マット・跳び箱・トランポリン・縄跳びなど	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	1・8 15	水	ジュニアスポーツ教室 3期	体づくり運動・鉄棒・マット・跳び箱・トランポリン・縄跳びなど	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	1・8 15・22	水	ピラティス コンディショニング教室 3期	柔軟体操を主としたエクササイズをすることにより、骨格を中心とした身体の深層部を刺激し、姿勢改善、身体のバランス能力アップ、腰痛・肩こり解消、新陳代謝促進などによる、美容と健康づくりのため開催し、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	2・9	木	長浜バイオ大学ドーム 子育てママのピラティス&ヨガ (第3期) 託児有り	託児所を設け、運動を行う機会が少ない子育て期の女性に参加の機会を提供し、ヨガやピラティスの呼吸を用いながら体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えるエクササイズを行う。	長浜バイオ大学ドーム 練習室 託児：第2会議室	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808
3	2・9	木	フラダンス教室	身体を動かすことにより、ストレス解消、シェイプアップ、心身のリフレッシュを計り、健康・体力作りの増進に努める。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311

# スポーツ教室情報 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
3	2・9	木	ジュニア強化剣道教室	ジュニア期からの一貫した指導理念に基づいた選手強化事業として定着させる。さらには2巡目滋賀国体（平成40年開催）を見据えた選手育成・強化を狙い実施する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311
3	2・9 16	木	ステップアップ・ピンポン	中級者向けの卓球教室 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
3	2・9 16・23	木	ジュニアなんでも運動教室	基礎運動能力を高める教室 年少児～小学3年生対象	栗東市民体育館 第2アリーナ	○	（公財）栗東市体育協会 077-553-4321
3	2・9 20	木 月	ジュニアアスリート教室	小学生を対象に、感覚・筋力・柔軟性を養い、多種目競技に適應する身体をつくり、将来、国体を目指す選手の育成・強化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	2・9 16・23 30	木	いきいき運動教室	介護予防運動教室	栗東市民体育館 会議室	○	（公財）栗東市体育協会 077-553-4321
3	3・10	金	長浜バイオ大学ドーム 幼児体操教室 （第3期）	体操競技を中心とした基礎体力づくり運動を行いながら、幼児期に急速に発達する神経系の運動感覚、調整力の向上を目的とする	長浜バイオ大学ドーム 練習室	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808
3	4・18	土	リズム体操	誰でも楽しめる体操講座 当日受付/1回200円	十里体育館	○	十里体育館 077-553-1701
3	5	日	体の使い方教室	歩行、バランス、ジャンプ ストレッチなど	長浜バイオ大学ドーム 練習室	○	滋賀県立障害福祉センター 077-564-7327

# スポーツ教室情報 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
3	7・14	火	柔道教室	基本を中心に応用技能まで習得させ、昇級・昇段を目標に指導する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311
3	7・14	火	剣道教室	初心者から昇級・昇段を目指す方まで、各自の技能に応じて指導を行います。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311
3	7・14	火	合気道教室	合気道を通して、心身ともに健康で逞しく活力ある生活の実現に寄与する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311
3	7・14 28	火	リラックスヨガ教室 冬コース	姿勢、呼吸、瞑想を主としたエクササイズ。リラクゼーションを取り入れることにより、筋肉をゆるめ血液やリンパの流れを促し自然治癒を取り戻し、むくみや冷え性、疲労など体質改善、姿勢改善、骨盤矯正を行い、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	7・14 28	火	ピラティス健康教室 冬コース	柔軟体操を主としたエクササイズをすることにより、骨格を中心とした身体の深層部を刺激し、姿勢改善、身体のバランス能力アップ、腰痛・肩こり解消、新陳代謝促進などによる、美容と健康づくりのため開催し、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
3	11	土	第11回スケート教室	初心者向けのスケート教室 小学3年生以上対象	滋賀県立アイスアリーナ	■	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321

## スポーツ教室情報 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
3	14・28	火	すっきり体操	誰でも楽しめる体操講座 当日受付/1回200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
3	25	土	小学生テニス教室	市内小学校2~6年生男女 (3/25,27,29,30,31,全5回)	草津市立弾正運動公園テニス コート	■	公益社団法人草津市体育協会 T E L 077-568-5300
3	25	土	剣道教室	市内小学生男女 (3/25,26, 全2回)	草津市立武道館	■	公益社団法人草津市体育協会 T E L 077-568-5300
3	25~28	土~火	3月冬休み短期教室	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