

スポーツ教室情報 1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	4・11 18・25	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
1	4・11 18・25	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～年長児対象	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
1	6・13 20・27	土	かんたんエアロ教室	誰でも楽しめる体操講座 当日受付/1回300円	十里体育館	○	十里体育館 077-553-1701
1	10	水	なかよしスポーツ教室	幼児・小学生を対象にスポーツへの興 味・関心を高める。	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
1	10	水	ビームライフル射撃教室	滋賀国体に向けてのジュニア育成事 業。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
1	10・17 21・31	水	ピラティス コンディショニング 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
1	10・17 24・31	水	スポーツアカデミー 3期 3・4・5KIDS	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・動 き作りトレーニング・トランポリンな 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
1	10・17 24・31	水	スポーツアカデミー 3期 ジュニアコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・動 き作りトレーニング・トランポリンな 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
1	11・18 25	木	スポーツアカデミー 3期 ジュニアコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・動 き作りトレーニング・トランポリンな 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
1	11・18 25	木	スポーツアカデミー 3期 アスリートコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・動 き作りトレーニング・トランポリンな 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
1	11・18 25	木	ステップアップ・ピンポン	中級者向けの卓球教室 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
1	11・18 25	木	子育てママの ピラティス&ヨガ教室	子育て期の女性を対象としたピラティ スとヨガの教室。託児所あり。 申込期間：12月7日～12月27日	ドーム内 練習室	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
1	11・18 25	木	ジュニアスポーツアカデミー	小学生を対象としたスポーツ教室 (ソフトテニス競技) 申込締切10/5	ドーム屋内グラウンド	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808
1	13	土	スキー教室(全5回)	クラブ員を対象に、ウィンタースポーツを教える	奥伊吹合スキー場	○	いぶきスポーツクラブ 0749-58-1155
1	16・23 30	火	ヨガストレッチ 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
1	16・23 30	火	気軽にピラティス 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
1	16・30	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
1	21	日	大津市民インディアカ教室	ニュースポーツ・インディアカのルール及び競技法の指導	大津市立長等小学校体育館	○	大津市インディアカ協会 事務局長・金森 育 (tel 090-6324-1421)
1	30	火	脂肪燃焼教室	甲南B&G海洋センターのトレーニング機器を使用したトレーニング教室 (平成30年1月30日から平成30年3月6日までの毎週火曜日)	甲南B&G海洋センター	○	甲賀市教育委員会事務局 文化スポーツ振興課 0748-86-8023
未定			ウォーキング教室	甲賀市内で往復6km程度のウォーキングコースを作成し、ウォーキング教室を行う	甲賀市全域	○	甲賀市教育委員会事務局 文化スポーツ振興課 0748-86-8023