

## 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	1	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 (体づくり運動) 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
3	1・8	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
3	1・8	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
3	1・8 15	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
3	1・8 15	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
3	1・8 15・22	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	1・8 15・22	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
3	3・10 17・24	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
3	6・13 20	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

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
3	6・13 20	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
3	6・20	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	7	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
3	7	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
3	7	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
3	10	土	第12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
3	23~	金	剣道教室	市内小学生男女 (3/24,25,全2回)	草津市立武道館	■	公益社団法人草津市体育協会 TEL077-568-5300
3	24~	土	小学生テニス教室	市内小学校2~6年生男女 (3/24,26,28,29,30,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 TEL077-568-5300