

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	問合先/TEL等
1	5・12 19・26	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	8・22	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	8・22 29	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
1	8・22 29	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
1	9・16 23・30	水	小学生ハンドボール教室 中学・高校生ハンドボール教室 PM17:00~19:00 毎週水曜日	ハンドホール	近江八幡市運動公園体育館	○	田中 俊行 (近江八幡市ハンドボール教室) 090-1157-1724
1	9・16 23・30	水	ジュニアレスリング教室	初歩的なレスリング教室 小学1~6年生対象	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

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	問合先/TEL等
1	9・16 23・30	水	かんたんストレッチ教室	誰でもできる簡単ストレッチ 当日受付/1回300円	治田西スポーツセンター	○	治田西スポーツセンター 077-554-0169
1	9・16 23・30	水	スポーツアカデミー 3期 4・5 KIDS	マット運動・鉄棒・跳び箱・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	9・16 23・30	水	avexダンスプログラム ダンスボックスクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	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	9・16 23・30	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 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
1	10・17 24・31	木	avexダンスプログラム ダンスメソッドクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	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	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	10・17 24・31	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

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	問合先/TEL等
1	10・17 24・31	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
1	15	火	山岳救助訓練事前講習	山での事故による負傷者の緊急 応急処置講習	消防学校	■	県山岳連盟遭対委員長・竹村喜一郎 0748-52-2926
1	16・23 30	水	輝き・シニアスポーツデー 3 期	各種レクリエーションまたは健康体 力作り運動 卓球・バドミントンなどフリーにス ポーツを楽しんでもらう	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	27	日	山岳救助訓練	山での事故による負傷者の緊急 応急処置講習	マキノ高原	■	県山岳連盟遭対委員長・竹村喜一郎 0748-52-2926