

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
～11	30	金	ボート・カヌー体験教室	ボート・カヌーの体験教室	滋賀県立琵琶湖漕艇場	○	滋賀県立琵琶湖漕艇場 077-545-2165
4～10	月4回	土	ジュニアボート教室 ※滋賀レイクスターズ・瀬田漕艇 倶楽部との共催	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。滋賀県の子供も達が、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。	琵琶湖・瀬田川 (瀬田漕艇倶楽部集合)	○	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
5～11	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 広い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。	琵琶湖・瀬田川 (瀬田漕艇倶楽部)	○	NPO法人瀬田漕艇倶楽部 (http://www.setarc.jp/) 077-545-9961
9～11		月	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 9/3～11/26(全10回)	彦根市 高宮地域文化センター 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9～11		水	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 9/5～11/7(全10回)	彦根市 鳥居本地区公民館 大会議室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9～11		水	チビッコ体操 年中コース	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 9/5～11/21(全10回)	彦根市子どもセンター アリーナ	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9～11		金	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 9/7～11/9(全10回)	ひこね燦ぱれす 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975

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
9~11		水	ステップエアロ	ステップ台を使ったエアロビクス 9/19~11/21(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~11		水	夜ヨガ	ヨガ(夜間コース) 9/19~11/21(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		土	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 9/1~12/1(全10回)	彦根市子どもセンター アリーナ	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		木	ヨガ(Aコース・Bコース)	ヨガ 9/6~12/6(全10回)	彦根市 高宮地域文化センター 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		金	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 9/7~12/7(全10回)	彦根市子どもセンター 多目的室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		金	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 9/7~12/7(全10回)	彦根市子どもセンター 多目的室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		金	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 9/28~12/21(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
9~12		金	エンジョイエアロ	初心者向けのエアロビクス 9/28~12/21(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
10~11		水	ひよこスポーツサロン	全8回 対象:1歳児・2歳児&保護者	豊積の里総合センター	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968

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
10～12		土	親と子の体操教室 秋コース	就学前の児童とその親の親子ペア体操教室 10/13.20.27 11/3.10	草津市立ふれあい体育館	○	草津市立ふれあい体育館 077-564-0271
10～12		土	小学生ソフトテニス教室	小学生対象のソフトテニス教室 10/6.13.20.27 11/3.10 12/1.8	草津市立総合体育館	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
10～12		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
10～12		土	アスリート教室	全6回 対象：小学生	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
10～12		月	チビッコ体操 年長コース	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 10/1～12/10(全10回)	彦根市子どもセンター アリーナ	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
10～12		月	スマイルコンディショニング	身体を整えて(コンディショニング)動ける・動きたくなる 身体づくり 10/15～12/10(全8回)	彦根市 市民交流センター 集会室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
10～3	毎週	火	小学生バレーボール教室	小学生対象のバレーボール教室	草津市立ふれあい体育館	○	草津市立ふれあい体育館 077-564-0271
10～3	毎週	火	小学生バスケットボール教室	滋賀レイクスターズ所属選手による 小学生対象のバスケットボール教室	草津市立総合体育館及びふれあい体育館	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
10～3	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

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	毎週	金	スタイルエクサ+K教室	一般女性対象のスタイルエクサ+Kの体験教室	草津市立総合体育館	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
10～3	毎週	土	小学生レスリング教室	滋賀レイクスターズ所属選手による小学生対象のレスリング教室	草津市立総合体育館	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
10～3	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	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	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	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
10～3	毎週	水・木・金	ピンポン	気軽に卓球がしたい方、温泉卓球の気分で楽しめます	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	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2回	金or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

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	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		水	小学生スポーツ教室	小学生低学年対象の体操教室 10/3.17 11/7.14.21.28 12/5.12 1/9.16.23.30 2/6.13.20.27 3/6.13	草津市立総合体育館	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
1～3		月	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 1/7～3/25(全10回)	彦根市 高宮地域文化センター 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		水	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 1/9～3/13(全10回)	彦根市 鳥居本地区公民館 大会議室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		水	ステップエアロ	ステップ台を使ったエアロビクス 1/9～3/13(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		水	夜ヨガ	ヨガ（夜間コース） 1/9～3/13(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		木	ヨガ（Aコース・Bコース）	ヨガ 1/10～3/28(全10回)	彦根市 高宮地域文化センター 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		金	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 1/11～3/15(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975

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
1～3		金	エンジョイエアロ 全10回	初心者向けのエアロビクス 1/11～3/15(全10回)	ひこね市文化プラザ 第1リハーサル室	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
1～3		金	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 1/11～3/22(全10回)	ひこね燦ぱれす 多目的ホール	■	彦根市教育委員会保健体育課 0749-24-7975
2～3		土	キッズ陸上教室	全5回 対象：小学生	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
	毎週	月・水 木・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	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	草津市総合体育館	○	滋賀レイクスターズ 077-527-6419
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	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

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
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
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	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
通年	毎週	火・木	小学生ハンドボール 小学生対象	ハンドホール	鳥居本中学校体育館	○	原 嘉津雄 (かくみやHC) 090-5048-7649
通年	毎週	水	小学生ハンドボール教室 (小学生高学年教室) PM19:00～20:30	ハンドボール	彦根東中学校	○	前川和三 (jrレイカーズ) 090-7093-1419
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 テニスコート	○	(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 テニスコート	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
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

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
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 テニスコート	○	(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
通年	毎月 2回	日	小学生ハンドボール教室 (小学生全学年対象) AM9:30～11:30	ハンドボール	ブリヂストン体育館	○	前川和三 (jrレイカーズ) 090-7093-1419
未定	未定	未定	ハンドボール大会	小学生～一般を対象とした教室	立命館守山中学高等学校体育館 (予定)	■	守山市体育協会事務 077-583-3113