

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	2	土	山での救急応急処置講習会	登山中の応急処置について机上講習	八日市消防署	■	県山岳連盟遭対委員長・竹村喜一郎 0748-52-2926
3	2・9 16・23 30	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	5・12 19・26	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
3	5・12 19・26	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
3	6	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
3	6	水	グラウンド・ゴルフ月例会	グラウンドゴルフ大会	野洲川運動公園 グラウンドゴルフ場	○	野洲川体育館 077-553-1006

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	6・13	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
3	6・13 20	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
3	6・13 20・27	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
3	6・13 20・27	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
3	6・13 20・27	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
3	7・14	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	7・14	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	7・14	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

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 21・28	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
3	10	日	小中練習会	テニス歴が浅く試合経験の少ない 小・中学生	希望が丘コート	○	滋賀県テニス協会 ジュニア委員会
3	12・26	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	13	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
3	16	土	第13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・24	土・日	剣道教室	市内小学生男女 (全2回)	草津市立武道館	■	公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300
3	23・25 27・28 29	土・月 水・木 金	小学生テニス教室	市内小学校2~6年生男女 (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スポーツ協会 077-568-5300