

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 | 4・11 | 土 | ビームライフル射撃教室 | ライフル射撃の技術やマナーを習得できる初心者を対象とした、教室を開催します。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |
| 1 | 5・12 19・26 | 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 | 5・12 19・26 | 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～小学3年生対象 | 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 | 5・12 19・26 | 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 | 5・12 19・26 | 木 | 長浜バイオ大学ドーム 子育てママのピラティス&ヨガ (第3期) 託児有り | 託児所を設け、運動を行う機会が少ない子育て期の女性に参加の機会を提供し、ヨガやピラティスの呼吸を用いながら体の奥の筋肉をしなやかで丈夫な筋肉に鍛えるエクササイズを行う。 | 長浜バイオ大学ドーム 練習室 託児：第2会議室 | ○ | 長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808 |
| 1 | 5・12 19・26 | 木 | フラダンス教室 | 身体を動かすことにより、ストレス解消、シェイプアップ、心身のリフレッシュを計り、健康・体力作りの増進に努める。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |
| 1 | 5・12 19・26 | 木 | ジュニア強化剣道教室 | ジュニア期からの一貫した指導理念に基づいた選手強化事業として定着させる。さらには2巡目滋賀国体(平成38年開催)を見据えた選手育成・強化を狙い実施する。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |

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/TEL等 |
|---|---------------|-----|-------------------------------|--|-----------------------|----|-----------------------------|
| 1 | 6~8 | 金~日 | 1月冬休み短期教室 | スケート基礎技術の習得 | 滋賀県立アイスアリーナ | ○ | 滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566 |
| 1 | 6・13 20・27 | 金 | 長浜バイオ大学ドーム 幼児体操教室 (第3期) | 体操競技を中心とした基礎体づくり 運動を行いながら、幼児期に急速に発 達する神経系の運動感覚、調整力の向 上を目的とする | 長浜バイオ大学ドーム 練習室 | ○ | 長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808 |
| 1 | 7・21 | 土 | リズム体操 | 誰でも楽しめる体操講座 当日受付/1回200円 | 十里体育館 | ○ | 十里体育館 077-553-1701 |
| 1 | 11・18 25 | 水 | 幼児スポーツ教室 3期 | 体づくり運動・鉄棒・マット・跳び 箱・トランポリン・縄跳びなど | 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 | 水 | ジュニアスポーツ教室 3期 | 体づくり運動・鉄棒・マット・跳び 箱・トランポリン・縄跳びなど | 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 | 水 | ピラティス コンディショニング教室 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 | 12・19 26 | 木 | ジュニアアスリート教室 | 小学生を対象に、感覚・筋力・柔軟性 を養い、多種目競技に適應する身体を つくり、将来、国体を目指す選手の育 成・強化を図る。 | 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 |

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 | 12・19 26 | 木 | 長浜バイオ大学ドーム ジュニアスポーツアカデミー (ソフトテニス) | 生涯を通して運動に親しむ態度や能力を育成し、将来各種スポーツに取り組むための基礎となる運動能力や幅広く応用できる力を身につけることを目的とする。 | 長浜バイオ大学ドーム 屋内グラウンド | ○ | 長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808 |
| 1 | 15 | 日 | 体の使い方教室 | 歩行、バランス、ジャンプ ストレッチなど | 長浜バイオ大学ドーム 練習室 | ○ | 滋賀県立障害福祉センター 077-564-7327 |
| 1 | 15 | 日 | 小学生スキー教室 | 当日受付：9時30分から 講習：10時30分から (1日or半日) | 朽木スキー場 | ○ | 山中正浩 090-9862-1858 |
| 1 | 17・24 31 | 火 | リラックスヨガ教室 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 3階 | ○ | 滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301 |
| 1 | 17・24 31 | 火 | ピラティス健康教室 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 3階 | ○ | 滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301 |

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 | 17・24 31 | 火 | 柔道教室 | 基本を中心に応用技能まで習得させ、昇級・昇段を目標に指導する。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |
| 1 | 17・24 31 | 火 | 剣道教室 | 初心者から昇級・昇段を目指す方まで、各自の技能に応じて指導を行います。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |
| 1 | 17・24 31 | 火 | 合気道教室 | 合気道を通して、心身ともに健康で逞しく活力ある生活の実現に寄与する。 | 滋賀県立武道館 | ○ | 滋賀県立体育館・武道館管理センター 077-521-8311 |
| 1 | 17・31 | 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 | 18 | 水 | ニュースポーツ教室 | スマイルボーリングや ターゲットゴルフ等 (毎週水曜日 全6回) | 甲南B & G海洋センター | ■ | 甲賀市文化スポーツ振興課 0748-86-8023 |
| 1 | 21 | 土 | 日帰りスキー教室 (事前申込) | 4回のうち3回に参加して、バジジテスト合格を目指す。 申込締切: 1月14日 | びわ湖バレイスキー場 | ○ | 岸邊 (きしべ) まで TEL077-527-8501 (転送1番) |
| 1 | 22 | 日 | 小学生スキー教室 | 当日受付: 9時30分から 講習: 10時30分から (1日or半日) | 朽木スキー場 | ○ | 山中正浩 090-9862-1858 |
| 1 | 28 | 土 | 日帰りスキー教室 (事前申込) | 4回のうち3回に参加して、バジジテスト合格を目指す。 申込締切: 1月14日 | 奥伊吹スキー場 | ○ | 岸邊 (きしべ) まで TEL077-527-8501 (転送1番) |
| 1 | 29 | 日 | 小学生スキー教室 | 当日受付: 9時30分から 講習: 10時30分から (1日or半日) | 朽木スキー場 | ○ | 山中正浩 090-9862-1858 |