

スポーツ教室情報 11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
11	1・15	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
11	2・9	木	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
11	2・9 16・30	水	ピラティス コンディショニング教室 2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
11	2・16 30	水	長浜バイオ大学ドーム ジュニアスポーツアカデミー (サッカー)	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 屋外グラウンド	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808
11	4・18 25	金	長浜バイオ大学ドーム 幼児体操教室 (第2期)	体操競技を中心とした基礎体力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
11	10・17 24	木	弓道教室	初心者を対象に、弓道(近的)の心構えと技術を教授し、武道の普及・振興を図る	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 11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
11	10・17 24	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
11	10・17 24	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37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
11	10・17 24	金	弓道小学生・中学生コース	滋賀県弓道連盟推薦講師による、3巡目滋賀国体に向けた強化対象事業。ジュニア期からの取り組みにより、底辺拡大と育成に努める。	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
11	10・17 24	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
11	10・17 24	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
11	10・17 24	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
11	12	土	ショートテニス教室	ショートテニスの基礎教室 (毎週土曜日 全6回)	甲南体育館	■	甲賀市文化スポーツ振興課 0748-86-8023
11	12・26	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

スポーツ教室情報 11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
11	15・22 29	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
11	15・22 29	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
11	15・22 29	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
11	17・24	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2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
11	23	水	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
11	26	日	相撲教室	小学生以上を対象に、気軽に相撲を体験する中で興味・関心を高め、本格的な取り組みへの足がかりとする。	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
11	各週	水	幼児スポーツ教室 2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
11	各週	水	ジュニアスポーツ教室 2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
11	各週	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 11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
11	各週	火	リラックスヨガ教室 秋コース	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
11	各週	火	ピラティス健康教室 秋コース	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