

## 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
		随時	あなたの町でペタンク教室	訪問 ペタンク体験教室	何処でも可 申出下さい	○	滋賀県ペタンク協会合 事務局(北川) 077-562-8041
毎週	水	土曜日	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	日曜日	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 0777-553-3350
毎週	土曜日		チビッコレスリング教室	レスリングの練習	草津市立総合体育館	○	滋賀レイクスターズ 077-527-6419
毎週	火～金		サッカー教室		彦根パティオセンター・彦根中G 多賀B&G・金亀公園G	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
毎週	土		陸上ランニング教室		多景公園	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
毎週	土		卓球教室		事務所	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
毎週	水		プレススポーツ教室		稲枝地区体育館	■	NPO法人エスピロッサ 070-5503-5118
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
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	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

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
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	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
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	水	リラックスヨガ(水)	月2回	コミセンひょうす	○	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
毎月	第2・4	水	健康太極拳	月2回	コミセンひょうす	○	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	コミセンひょうす	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1～3	金	いきいき体操	月3回	コミセンひょうす	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
4月～10月	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。滋賀県の子ども達が、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 ( <a href="http://lakesmagazine.shiga-saku.net/e1251026.html">http://lakesmagazine.shiga-saku.net/e1251026.html</a> ) 077-527-6419 ※滋賀レイクスターズ直通番号

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合先/TEL等
4月～10月	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 ( <a href="http://www.setarc.jp/">http://www.setarc.jp/</a> ) 077-545-9961
5月～10月			アーチェリー教室	アーチェリー	中央スポーツ公園	■	愛荘町体育協会 0749-37-3383
9月～11月			テニス教室	テニス	中央スポーツ公園	○	愛荘町体育協会 0749-37-3383
9月下旬～12月中旬 (水曜日)			キッズ器械体操塾	体操教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月下旬～12月中旬 (水曜日)			ジュニア器械体操塾	体操教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
1月下旬～3月上旬 (水曜日)			キッズ基礎運動塾	基礎運動教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
10月下旬～12月中旬 (水曜日)			キッズ総合運動塾	走る・投げる・跳ぶ 総合運動塾	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
10月下旬～12月中旬 (水曜日)			ジュニア総合運動塾	走る・投げる・跳ぶ 総合運動塾	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ/TEL等
9月～12月・1月～3月		(水曜日)	はじめてのフィットネス フラダンス教室	フィットネス フラダンス教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(水曜日)	～太極舞～タイチーダンス教室	太極拳舞踊教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月		(水曜日)	初心者バドミントン教室	バドミントン教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月		(月曜日)	ナイター硬式テニス教室	硬式テニス教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(木曜日)	10歳若返り美身体づくり リンパストレッチ教室	軽ストレッチ	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(木曜日)	ポールストレッチ& コンディショニング教室	ストレッチポールを使用し 体幹筋力アップと姿勢改善	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(水曜日)	ビューティヨガ教室夜コース	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(火曜日)	ビューティヨガ教室昼コース	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9月～12月・1月～3月		(月曜日)	ボディーケアヨガ教室①と②	ヨガ教室	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ/TEL等
9月～12月・1月～3月 (火曜日)			おやこDEあそびクス教室	音楽に合わせて 親子でリズム体操	長浜市民体育館	○	公益財団法人 長浜文化スポーツ振興事業団 0749-63-9806
9/20～11/8			ジュニアテニス教室	テニス教室	浅井文化スポーツ公園	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/26～10/24			硬式テニスナイター教室	テニス教室	浅井文化スポーツ公園	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/26～11/28			ピラティス教室	ピラティス教室	長浜市浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/28～12/14			ヨガ教室	ヨガ教室(リラックスヨガ)	浅井農村環境改善センター	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/26～11/28			幼児器械体操教室	体操教室	長浜市浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/26～11/28			ジュニア器械体操教室	体操教室	長浜市浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9/27～11/29			シニア卓球教室	卓球教室	長浜市浅井B&G海洋センター トレーニングルーム	○	長浜市浅井B&G海洋センター 0749-74-3355
9～12	9/1～12/1(金)	親子キラにこフィットネス 全12回		リズム体操・手遊びなど、親子でふれ あえる運動遊び	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	0749-23-2293						
9～11	9/6～11/22(水)	チビッコ体操 年中クラス (Aコース・Bコース) 全12回		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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	0749-23-2293						
9～12	9/4～12/18(月)	チビッコ体操 年長クラス (Aコース・Bコース) 全12回		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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	0749-23-2293						
9～11	9/2～11/25(土)	ジュニアスポーツ 全12回		マット・跳び箱・ボール等を使った体 操やダンス・トランポレクササイズ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	0749-23-2293						

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
9~12	9/4~12/18 (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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~11	9/6~11/22 (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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~11	9/6~11/22 (水)		ステップエアロ	ステップ台を使ったエアロビクス	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~11	9/6~11/22 (水)		夜ヨガ	ヨガ(夜間コース)	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~11	9/7~11/30 (木)		ヨガ(Aコース・Bコース)	ヨガ	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~12	9/1~12/1 (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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~12	9/1~12/1 (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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~12	9/1~12/1 (金)		エンジョイエアロ	初心者向けのエアロビクス	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
9~12	9/1~12/1 (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	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全12回	0749-23-2293					
10~12	10/2~12/11 (月)		スマイルフィットネス	ウォーキング・エアロビクス・筋トレ・ストレッチなど気軽にできる運動	彦根市民体育センター	■	彦根市民体育センター
	全8回	0749-23-2293					
10・11・12月		金	ひよこスポーツサロン	全8回 対象：2歳児・3歳児&保護者	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
10・11・12月		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

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ/TEL等
10・11・12月		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
2・3月		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
10～3月		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月		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月		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月		毎週 水・木・金	ピンポン	気軽に卓球がしたい方、温泉卓球の気分を楽しめます	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月		毎週 土	陸上（小学生4・5・6年生対象）	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月		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
10～3月		毎週 日曜日	ソフトテニス	年齢に関係なく、楽しめるテニスです	やわらぎの郷公園テニスコート	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3月		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月		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		月3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

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ/TEL等
12~3		月	健康体操クラブ(Ⅲ期)	自分の体力レベルに合わせ、楽しく体を動かしていく教室	守山市民体育館	■	(公財)守山市文化体育振興事業団 守山市民運動公園 077-583-5354
12~3		金	太極拳クラブ(Ⅲ期)	ゆっくり体を動かし心をリラックスさせ年齢体力に係らず太極拳を楽しむ教室	守山市民体育館	■	(公財)守山市文化体育振興事業団 守山市民運動公園 077-583-5354
11/19 12/17 1/21 2/11 3/11		日	体の使い方教室	知的・発達障害のある子どもを対象とした教室	ドーム内 練習室	■	滋賀県立障害者福祉センター 077-564-7327