

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 22・29	水	ジュニアスポーツアカデミー	小学生を対象としたスポーツ教室 (サッカー競技) 申込締切10/5	ドーム屋外グラウンド	○	長浜バイオ大学ドーム 0749-64-0808
11	1・8 15・22	水	スポーツアカデミー 2期 3・4・5KIDS	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・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
11	1・8 15・22	水	スポーツアカデミー 2期 ジュニアコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・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
11	1・8 15・22	水	ピラティス コンディショニング 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	2・9 16・30	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	2・9 16・23	木	スポーツアカデミー 2期 ジュニアコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・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
11	2・9 16・23	木	スポーツアカデミー 2期 アスリートコース	マット運動・鉄棒・跳び箱・体操・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
11	2・9 16・30	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
11	2・9 16・30	木	ステップアップ・ピンポン	中級者向けの卓球教室 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
11	4・11 18・25	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
11	7・14 21	火	ヨガストレッチ 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301

月	日	曜日	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ/TEL等
11	7・14 21	火	気軽にピラティス 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 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	7・14 21・28	火	輝き・シニアスポーツデー 2期	各種レクリエーションまたは健康体力づくり運動 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
11	14	火	リフレッシュ教室	ストレッチやバランスボール等を使用した体幹トレーニング (平成29年11月14日から平成29年11月28日までの毎週火曜日)	甲南B&G海洋センター	○	甲賀市教育委員会事務局 文化スポーツ振興課 0748-86-8023
11	14・28	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	19	日	女の子のサッカー教室	女の子のみの教室なので、初心者でも気軽に参加できる教室	野洲川歴史公園サッカー場 ビッグレイク	■	(公財)守山市文化体育振興事業団 野洲川歴史公園サッカー場 ビッグレイク 077-584-3366
11	19	日	滋賀県指導者研修会	外部講師による	瀬田公園体育館	■	バレーボール協会 077-568-0015
11	26	日	大津市民インディアカ教室	ニュースポーツ・インディアカのルール及び競技法の指導	大津市立皇子が丘公園体育館	○	大津市インディアカ協会 事務局長・金森 斉 (tel 090-6324-1421)
11月上旬			びわこ外乗	びわこ湖畔で乗馬	マイアミ浜オートキャンプ場	■	水口乗馬クラブ 0748-52-9568