

スポーツ教室情報 4月～9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 |
|-----|-----|----------|-------------------|--|-----------------------|----|-----------------------------------|
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 毎週 | 土 | 陸上（小学4．5．6年生） | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 毎週 | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 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 |
| 4～9 | 月3回 | 金・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 |

スポーツ教室情報 4月-9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 |
|------|-------------------------------|----|-------------------------------------|--|--|----|---|
| 4~10 | 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。滋賀県の子供も達が、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 (http://lakesmagazine.shiga-saku.net/e1251026.html) 077-527-6419 ※滋賀レイクスターズ直通番号 |
| 4~3 | ・毎月各週日曜日は2回 ・毎週水曜日は高学年のみ夜間 | | 彦根小学生ハンドボール教室 | 彦根市近隣の小学生を対象としたハンドボール教室 * 毎月各週日曜日 午前中 全学年 * 毎週水曜日夜間 19:00~20:30 高学年 * 5・6・7月 隔週の金曜日 19:30~21:00 | * 日曜日：彦根ブリヂストン彦根工場体育館及び彦根市民体育センター他 * 水曜日：彦根市立東中学校体育館 * 金曜日：彦根市民体育センター等 | ○ | 滋賀県ハンドボール協会 前川和三 Tel：0749-22-1065 携帯：090-7093-1419 |
| 5~7 | 毎週 | 水 | ジュニアボート・カヌー教室 | ボート・カヌー教室 (毎週水曜日) | 県立琵琶湖漕艇場 | ○ | 滋賀県立琵琶湖漕艇場 077-545-2165 |
| 5~7 | 毎週 | 水 | レディースボート教室 | ボート教室 (毎週金曜日) | 県立琵琶湖漕艇場 | ○ | 滋賀県立琵琶湖漕艇場 077-545-2165 |
| 5~7 | 5/12-7/28(金) 全12回 | | 親子キラにこフィットネス | 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 |
| 5~7 | 5/12-7/28(金) 全12回 | | 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 0749-23-2293 |

スポーツ教室情報 4月～9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 |
|-----|--------------|----|-----------------------------|-----------------------------------|------------|----|----------------------------|
| 5～7 | 5/12-7/28(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 0749-23-2293 |
| 5～7 | 5/12-7/28(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 0749-23-2293 |
| 5～7 | 5/12-7/28(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 0749-23-2293 |
| 5～7 | 5/13-7/29(土) | | ジュニアスポーツ | 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 |
| 5～7 | 5/22-7/31(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 0749-23-2293 |
| 5～8 | 5/15-8/7(月) | | チビッコ体操 年長クラス (Aコース・Bコース) | 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 |
| 5～8 | 5/15-8/7(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 0749-23-2293 |
| 5～8 | 5/17-8/2(金) | | チビッコ体操 年中クラス (Aコース・Bコース) | 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 |
| 5～8 | 5/17-8/2(金) | | 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 0749-23-2293 |
| 5～8 | 5/17-8/2(金) | | 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 0749-23-2293 |

スポーツ教室情報 4月-9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 |
|------|--------------|--------|---------------|---|----------------------------------|----|---|
| 5~8 | 5/17-8/2(金) | 全12回 | 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 0749-23-2293 |
| 5~8 | 5/18-8/3(木) | 全12回 | 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 0749-23-2293 |
| 5~11 | 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 (http://www.setarc.jp/) 077-545-9961 |
| 毎月 | 第1.2.3 | 火 | 楽しくフラダンス教室 | 楽しくフラダンス | コミュニティセンターなかさと | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| 毎月 | 第1.2.3 | 木 | 貯筋運動教室 | 貯筋運動 | コミュニティセンターひょうず | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| 毎月 | 第1.2.3 | 木 | フラダンス教室 | フラダンス | 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1.2.3 | 金 | いきいき体操教室 | いきいき体操 | コミュニティセンターひょうず | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| 毎月 | 第2.4 | 水 | 健康太極拳教室 | 健康太極拳 | コミュニティセンターひょうず | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| 毎月 | 第1.3 第2.5 | 水 金 | リラックスヨガ教室 | リラックスヨガ | コミュニティセンターひょうず コミュニティセンターなかさと | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |

スポーツ教室情報 4月～9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 |
|----|-----|-----|-------------|-------------------------|-------------------------------|----|------------------------------|
| | 夏休み | | キッズ陸上教室 | キッズ陸上 | 中主B&G海洋センター | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| | 夏休み | | キッズスイミング教室 | キッズスイミング | 中主B&G海洋センター | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |
| | 毎週 | 月～金 | サッカー教室 | | 彦根バッティングセンター・彦根中G・多賀B&G・金亀公園G | ■ | NOP法人エスピロッサ 070-5503-5118 |
| | 毎週 | 土 | 陸上教室 | | 多景公園 | ■ | NOP法人エスピロッサ 070-5503-5118 |
| | 毎週 | 土 | 卓球教室 | | 事務所 | ■ | NOP法人エスピロッサ 070-5503-5118 |
| | 毎週 | 水 | プレススポーツ教室 | | 稲枝中体育館 | ■ | NOP法人エスピロッサ 070-5503-5118 |
| 通年 | 毎週 | 水・土 | 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 |
| 通年 | 毎週 | 水・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 077-553-3350 |
| 通年 | 毎週 | 土 | 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 |
| 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 |

スポーツ教室情報 4月－9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 |
|----|------------|-----|--------------|----------------------------|---------------------------|----|-----------------------------------|
| 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 |
| 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 |
| 随時 | | | ペタンク体験教室 | ペタンク出張講座 | 4m×10mのコートが 描ける処なら何処でも | ○ | 滋賀県ペタンク・ブール連盟 事務局 077-562-8041 |