

スポーツ教室情報 10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
10	3・10 17・31	水	ジュニアレスリング教室	初歩的なレスリング教室 小学1～6年生対象	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
10	3・10 17・24	水	avexダンスプログラム ダンスボックスクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	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
10	3・10 17・24 31	水	スポーツアカデミー 2期 4・5 KIDS	マット運動・鉄棒・跳び箱・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
10	3・10 17・24 31	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 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
10	3・10 17・24 31	水	かんたんストレッチ教室	誰でもできる簡単ストレッチ 当日受付/1回300円	治田西スポーツセンター	○	治田西スポーツセンター 077-554-0169
10	4・11 18・25	木	avexダンスプログラム ダンスメソッドクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	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
10	4・18	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
10	4・18	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

スポーツ教室情報 10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

10	4・18	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
10	6～	土	キッズサッカー教室 (後期)	市内4才～小学校就学前の幼児を 対象 (毎週土曜、全8回)	三ツ池運動公園	■	公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300
10	6～	土	ガールズサッカー教室 (後期)	市内小学校1～3年生女子を対象 (毎週土曜、全8回)	三ツ池運動公園	■	公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300
10	6・13 20・27	土	テニス教室 秋コース	一般男女対象のテニス教室	弾正公園テニスコート	○	草津市立総合体育館 077-568-3150
10	16・23 30	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력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
10	16・23 30	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력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
10	16・30	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

スポーツ教室情報 10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

10	17・24 31	水	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作り運動 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
10	27・28	土・日	第27回トレッキング教室	中高年登山者及び初心者に体力に応じた登山の知識や技術の講習を行う	大津市立比良げんき村周辺	○	県山岳連盟遭対委員長・竹村喜一郎 0748-52-2926
10	28	日	第29回岳連山塾（指導者義務研修）	山岳指導員、指導員を目指す方々のための技術研修	未定（獅子岩？）	■	県山岳連盟指導委員長・大越 久嘉 0749-25-3916
10		毎水曜 or 毎金曜	乗馬モニター10月生	大人向け乗馬体験（月3回）	水口乗馬クラブ	◎	水口乗馬クラブ 0748-62-9568