

スポーツ教室情報 12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
12	2	日	軟式野球教室	未定	草津グリーンスタジアム	■	公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300
12	4・11 18・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 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
12	4・11 18・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 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
12	5・12 19	水	ピラティス コンディショニング 3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
12	5・12 19	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

スポーツ教室情報 12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
12	5・12 19	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
12	5・12 19	水	小学生ハンドボール教室 中学・高校生ハンドボール教室 PM17:00~19:00 毎週水曜日	ハンドホール	近江八幡市運動公園体育館	○	田中 俊行 (近江八幡市ハンドボール教室) 090-1157-1724
12	5・12 19・26	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
12	5・12 19・26	水	スポーツアカデミー 3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
12	5・12 19・26	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
12	6・13 20・27	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
12	6・13 20	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
12	6・20	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
12	11・18	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 12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
12	25~28	火~金	冬休みファームステイ	子供向け乗馬クラブ体験（宿泊）	水口乗馬クラブ	◎	水口乗馬クラブ 0748-62-9568
12		毎水曜 or 毎金曜	乗馬モニター12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