

# 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
4~7	毎月 3-4回	木	ジュニアなんでも運動教室(春期)	基礎運動能力を高める教室 年少児~年長児対象/全10回	栗東市民体育館第2アリーナ	○	栗東市民体育館 077-553-4321
4~8			ヨガ教室	週1回程度。健康作りのヨガ教室。	ひこね市文化プラザ	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~8			ボディケアヨガ教室	週1回程度。健康作りのヨガ教室。	南地区公民館	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~8			ステップエアロ教室	週1回程度。ステップ台を使った エアロビクス教室。	ひこね市文化プラザ	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~8			夜ヨガ教室	週1回程度。健康作りのヨガ教室。	ひこね市文化プラザ	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~8			ボルボブラ&コアトレ教室	週1回程度。健康作りの ボルドブラ教室。	ひこね市文化プラザ	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~8			エンジョイエアロ教室	週1回程度。健康作りの エアロビクス教室。	ひこね市文化プラザ	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
4~9	毎週	火	ネットでポンポイ	東近江市発祥のスポーツ専用ネット を使い、ボールを相手コートに放つ 新しい種目	能登川アリーナ 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 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 (水曜日夜は初心者クラス) 金曜日午後はシニアクラスもあります	能登川アリーナ 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	能登川アリーナ 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	能登川アリーナ 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	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	能登川アリーナ体育館	○	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、技術上達を 目指す方、それぞれ楽しめます	能登川アリーナ 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	土	陸上(小学3~6年生)	走ることはスポーツの基本 速く走りたい人集合!	能登川グラウンド	○	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	問合せ先/TEL等
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	能登川アリーナ多目的室	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
4~9	開園日	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	月2回	火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♪	能登川アリーナ多目的室	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
4~9	1クール 5回	金	姿勢改善&筋力UP	無理なく有酸素運動や筋力UPトレーニングができます	能登川アリーナ多目的室	○	NPO法人能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
4~11			ボート・カヌー体験教室 (4月~11月末)	安定性の高いボート・カヌーでの体験、小学4年生以上対象	滋賀県立琵琶湖漕艇場	○	滋賀県立琵琶湖漕艇場 077-545-2165
5.6月 予定			バレーボール教室予定	未定	未定	■	大津市スポーツ少年団 077-528-2914
5~7	5/10~ 7/19 全10回	月	チビッコ体操 年長クラス	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~7	5/10~ 7/19 全10回	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	高宮地域文化センター	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~7		火 水 木	幼児体操教室（4,5歳児）	マット・鉄棒・跳び箱・トランポリンなどを使い体を動かす楽しさを体験する	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		水	認知症予防プログラム (50歳以上対象)	有酸素運動やコグニサイズで身体と脳を同時に鍛える	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		水	親子ふれあい体操教室	親子で運動を楽しみながら体力向上を図る（3,4歳児と親）	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~6		水	ひよこスポーツサロン	1・2歳児の親子ふれあい運動	さざなみホール	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
5~7	5/12~ 7/28 全10回	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	鳥居本地区公民館	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~7	5/12~ 7/28 全10回	水	チビッコ体操 年中クラス	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~7		木	ヨガ教室	姿勢、呼吸を主としたエクササイズ	県立栗東体育館 会議室	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		金	avexダンスプログラム パルテ	avexのダンスプログラム (4,5歳児対象)	県立栗東体育館 会議室	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		金	avexダンスプログラム ダンスクラス①	avexのダンスプログラム (小学1~4年生対象)	県立栗東体育館 会議室	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		金	avexダンスプログラム ダンスクラス②	avexのダンスプログラム (小学5~高校生対象)	県立栗東体育館 会議室	○	県立栗東体育館 077-551-1030

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
5~7		金	avexダンスクラブ ダンスバ'	avexのダンスプログラム (一般対象)	県立栗東体育館 会議室	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~6		土	たのしくチャレンジ	4・5歳児 幼児期の運動の基礎	中主B&G海洋センター	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
5~6		土	キッズアスリート	体幹トレーニング	中主B&G海洋センター	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
5~7		土	小学生体操教室	マット運動・鉄棒・跳び箱などの 運動を通して運動する楽しさを 体験する	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7		土日	トランポリン教室 (小学生対象)	トランポリンで空間認識能力や 体幹を鍛える	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7			ボルダリング教室 (小学生対象)	ボルダリングの基礎を学び、 バランス感覚や集中力を養う	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7			セーリング教室	週1回程度。琵琶湖の自然を生かし た教室。	松原沖	○	(一社)彦根市スポーツ協会 0749-30-9674
5~8	5/14~ 8/6 全10回	金	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~8	5/14~ 8/6 全10回	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
5~8	5/14~ 8/6 全10回	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	ひこね燦ばれす	■	彦根市スポーツ部スポーツ課 0749-22-5955
7~9	毎月 3-4回	木	ジュニアなんでも運動教室(夏期)	基礎運動能力を高める教室 年少児~年長児対象/全10回	栗東市民体育館第2アリーナ	○	栗東市民体育館 077-553-4321
毎月	第1.2.3	火	楽しくフラダンス	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
	第1.2.3	木	貯筋運動	中高年向き筋力トレーニング	コミュニティセンターひょうす	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
	第1.2.3	木	フラダンス	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
	第1.2.3	金	いきいき体操	中高年向き体操教室	コミュニティセンターひょうす	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
	第1.3 第2.4	水金	リラックスヨガ	ヨガ	コミュニティセンターひょうす 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
	第2.4	水	健康太極拳	楊名時24式太極拳	コミュニティセンターひょうす	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
	夏休み		キッズ陸上	陸上の基礎	中主B&G海洋センター	○	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	問合せ先/TEL等
	夏休み		キッズスイミング①・②	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
	夏休み		さざなみ教室	体力つくりと学力向上	中主B&G海洋センター 他	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
		水 金 土 日	長浜相撲教室 毎週実施	相撲体験・相撲稽古4歳～高校生	長濱八幡宮 長浜市宮前町11-55 長浜市相撲連盟相撲場	■	滋賀県相撲連盟事務局長 田中敦司 TEL 090-8935-2762
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	○	栗東市民体育館 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	○	栗東市民体育館 077-553-4321
通年	毎週	火 木	初・中級テニスin野洲	初・中級者向けのテニス教室 当日受付/10回5,000円	野洲川運動公園テニスコート	○	野洲川体育館 077-553-1006
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	○	栗東市民体育館 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 2回	火	すまいる体操	誰でも楽しめる体操講座 当日受付/1回300円	栗東市民体育館第1アリーナ	○	栗東市民体育館 077-553-4321
通年	毎月 2-4回	木	ステップアップ・ピンポン	初心者～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	○	栗東市民体育館 077-553-4321
通年	毎月 3-4回	水	かんたんストレッチ教室	誰でも楽しめるストレッチ講座 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
通年	毎月 3-4回	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	○	栗東市民体育館 077-553-4321
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
通年	毎月 3-4回	土	かんたんエアロ&ストレッチ教室	誰でも楽しめるストレッチ講座 当日受付/1回300円	十里体育館	○	十里体育館 077-553-1701
通年	毎月 4回	水	ジュニアレスリング教室	初心者から参加できる教室 小学1～6年生対象	栗東市民体育館第1アリーナ	○	栗東市民体育館 077-553-4321

月	日	曜日	教室名	内容	場所	記号	問合せ/TEL等
通年	毎月 4回	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	○	栗東市民体育館 077-553-4321