

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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
9	3～	土	キッズサッカー教室（後期）	市内年中～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 TEL 077-568-5300
9	3～	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 TEL 077-568-5300
9	10～	土	小学生ソフトテニス教室 （後期）	市内小学校3～6年生男女 （毎週土曜 全8回）	三ツ池運動公園 テニスコート	■	公益社団法人 草津市スポーツ協会 TEL 077-568-5300
9/2～11/25		金	シニア健康体操 A・Bコース	リズム体操・ストレッチなどのいろ いろな運動	みずほ文化センター 稲枝地区体育館	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/5～12/5		月	チビッコ体操 年中コース	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/5～11/28		月	太極舞&ヨガ	太極舞（中国音楽に合わせて動く有 酸素運動）とヨガ	高宮地域文化センター	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/7～12/7		水	チビッコ体操 年長コース	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	彦根市子どもセンター	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/7～11/16		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	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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
9/9～12/2		金	親子キラにこフィットネス	リズム体操・手遊びなど、親子で触れ合える運動遊び	彦根市子どもセンター	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/9～12/2		金	フラdeハウオリピクス	フラダンスとエアロピクスの要素を合わせたフィットネス	彦根市子どもセンター	■	彦根市文化スポーツ部スポーツ振興課 0749-22-5955
9/13～	毎週	火	ヨガストレッチ・ピラティス	ヨガストレッチは、姿勢・呼吸・瞑想を主なとしたエクササイズ。ピラティスは、柔軟体操を主なとしたエクササイズ。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
9/21～	毎週	水	ピラティスコンディショニング	柔軟体操を主なとしたエクササイズ。健康・体づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
9/21～	毎週	水	輝き・シニアスポーツデー	講師を招いてダンスやヨガ等や卓球・キンボール等のフリースポーツを楽しむ。また、各県立施設でボートや体操等を行う。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
9/21～	毎週	水	幼児・ジュニアスポーツ教室	トランポリン、マット運動、鉄棒、跳び箱、体操、体づくりトレーニング等を行う。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
9/30～	毎週	金	はじめてのリズム運動	ストレッチや軽い筋力トレーニングのエクササイズや楽しくリズム体操、ダンスをする。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
9/30～	毎週	金	はじめてのヨガ	リラクゼーションを取り入れ、生活習慣病および健康・体づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
10～3	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)	能登川アリーナ	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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	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	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3	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	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3	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	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3	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	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3	毎週	土	陸上 <対象：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！友達もできる	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
10～3	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	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3	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	東近江市ふれあい運動公園 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
10～3	毎週	火	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
10～3	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

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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
10～3	1クール 5回	金	姿勢改善&筋力UP教室	無理なく有酸素運動や筋力UPトレーニングをします	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
10～3	1クール 6回	木	スクエアステップ教室	科学的根拠に基づくエクササイズ♪ 頭と身体を同時に使います	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
10～3	1クール 6回	金	バドミントンキッズクラス ＜対象：5歳児～小学2年生＞	心身ともに元気な子どもを目指すための第一歩として楽しくチャレンジ	能登川アリーナ	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
10～3		水・金 土・日	幼児スケート教室	スケート靴の履き方～ スケートの基本動作	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		水・金 土・日	ジュニアスケート教室	スケート靴の履き方～ スケートの基本動作	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		水	フィギュアスケート幼児上級教室	バッジテスト初級から1級の ステップアップテストに準じた指導	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		火・土	フィギュアスケート育成教室	基本動作を復習後、専門技術を指導	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		火・金	フィギュアスケート専門教室	バッジテスト初級～2級合格を 目指した指導	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		月	リフレッシュスケート教室 ベーシックコース	スケート靴の履き方～ スケートの基本動作	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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
10～3		月	リフレッシュスケート教室 アドバンスコース	バッジテスト初級～2級合格を 目指した指導	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		日	リフレッシュスケート教室 日曜コース	スケート靴の履き方～ スケートの基本動作	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
10～3		土	アイスホッケー教室	アイスホッケー靴の履き方～ アイスホッケーの基本動作	滋賀県立アイスアリーナ	○	滋賀県立アイスアリーナ 077-547-5566
通年			毎週(水)(金)18時 (土)(日)10時 長浜相撲教室	相撲体験・相撲稽古 4歳～高校生	長浜八幡宮 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 TEL090-8935-2762
通年	毎週	水/金	はじめてのテニス	初心者向けテニス教室	栗東運動公園テニスコート	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
通年	毎週	火～金	はじめてのピンポン	初心者向け卓球教室	栗東市民体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
通年	毎週	土	かんたんエアロ&ストレッチ	初心者向けストレッチ教室	栗東市十里体育館	○	栗東市十里体育館 077-553-1701
通年	毎週	水	かんたんストレッチ	初心者向けストレッチ教室	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	毎週	水/金	はじめての卓球・野洲ボン	初心者向け卓球教室	栗東市野洲川体育館	○	栗東市野洲川体育館 077-553-1006

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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	火/木	初・中級テニスin野洲	初心者向けテニス教室	野洲川運動公園テニスコート	○	栗東市野洲川体育館 077-553-1006
通年	毎週	木	いきいき運動教室	健康運動指導士の指導による 大人の筋トレ教室	栗東市民体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
通年	毎月2回	火	すまいる体操	音楽に合わせた エアロビ運動	栗東市民体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
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 対象：小学2～6年生	栗東運動公園テニスコート	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
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 対象：小学1～6年生	栗東市民体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
毎月	第1～3	火	楽しくフラダンス	月3回（10：00～11：00）	コミセンなかさと	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1・3	水	リラックスヨガ(水)	月2回（10：30～12：00）	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第2・4	金	リラックスヨガ(金)	月2回（19：00～21：30）	コミセンなかさと	○	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	月2回（10：00～11：30）	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968

令和4年度スポーツ教室情報 10月～3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
毎月	第1～3	木	フラダンス	月3回(13:30～15:00)	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1～3	木	貯筋運動	月3回(10:00～11:30)	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
毎月	第1～3	金	いきいき体操	月3回(13:30～15:00)	コミセンひょうず	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968