

令和7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	種目	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ／TEL等
10/18～		土	体験活動	フレンドリースポーツスクール	市内小学生4～6年生による様々な体験活動(月一回)	甲南B&G海洋センター-体育館 他	■	忍スポ事務局 0748-70-0011
10～3	1クール 5回	金	軽運動	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
10～3	1クール 6回と12回 の2コース	木	エクササイズ	スクエアステップ	頭と身体を同時に使うので、認知機能向上などに効果のあるエクササイズです	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	開園日	火～日	グラウンド ゴルフ	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
10～3	月4回	火 土	フラダンス	フラダンス	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
10～3	毎週	火 水 金	バドミ ントン	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
10～3	毎週	水	バスケット	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
10～3	毎週	火	ヨガ	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	毎週	火 木 金	ビーチ ボール	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
10～3	毎週	火 木	スポレック	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
10～3	毎週	火	ネットで ボンボイ	ネットでボンボイ	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
10～3	毎週	水 木 金	ピンポン・ 桶ッ卓球 (木曜日)	ピンポン・桶ッ卓球(木)	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 木曜日は県内初の桶ッ卓球も楽しめます	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

令和7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	種目	教室名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
10月～3月		土	体操	にんくる体操教室（全10回）	年中～小学3年生	甲賀中央公園体育館	○	甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887
10月～3月		水/金	テニス	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 ※場所変更の可能性あり	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		火/水/金	卓球	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
10月～3月		土	ストレッチ	ストレッチ&リズム体操@十里	初心者向けストレッチ教室	栗東市十里体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		水	ストレッチ	ストレッチ&リズム体操@治田西	初心者向けストレッチ教室	治田西スポーツセンター	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		水	卓球	やすぼん	初心者向け卓球教室	栗東市野洲川体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		火/木	テニス	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	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		木	ストレッチ	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
10月～3月		火	エアロビクス	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
10月～3月		水	レスリング	ジュニアレスリング教室	小学生を対象としたレスリング教室	栗東市民体育館	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		木	テニス	ジュニアテニス教室	小学生を対象としたテニス教室	栗東運動公園テニスコート	○	栗東市スポーツ協会 077-553-4321
10月～3月		土	体操	にんくる体操教室（全10回）	年中～小学3年生	甲賀中央公園体育館	○	甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887

令和7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	種目	教室名	内 容	場 所	記号	問合せ先/TEL等
月1回		日	ウォーキングサッカー	ウォーキングサッカー	全世代対象のウォーキングサッカー	びわこ成蹊スポーツ大学多目的運動場	○	biwakosc@gmail.com
月1回		日	体操	真野北健康体操教室	全世代対象の健康体操教室	大津市真野北小学校・真野北市民センター	○	biwakosc@gmail.com
毎週		月	サッカー	サッカースクール（エンジョイクラス・スキルアップクラス）	幼児～小学生対象のサッカースクール	和邇運動広場	○	biwakosc@gmail.com
毎週		火・金	サッカー	サッカースクール（エンジョイクラス・スキルアップクラス）	幼児～小学生対象のサッカースクール	高島B&G海洋センター	○	biwakosc@gmail.com
毎週		水	サッカー	サッカースクール（エンジョイクラス・スキルアップクラス）	幼児～小学生対象のサッカースクール	大津市木戸小学校	○	biwakosc@gmail.com
毎週		水	バスケットボール	バスケットボールスクール（小学生・中学生）	小学生・中学生のバスケットボールスクール	大津市木戸小学校	○	biwakosc@gmail.com
毎週		土	陸上	陸上スクール（小学生・中学生）	小学生・中学生の陸上スクール	びわこ成蹊スポーツ大学多目的運動場	○	biwakosc@gmail.com
毎月 毎火曜 13.30～		火	ペタンク	ペタンク体験教室 練習会	ペタンク体験教室 練習会	大津市和邇市民運動広場	■	077-594-0290（澤井）
毎月 毎金曜 13.30～		金	ペタンク	ペタンク体験教室 練習会	ペタンク体験教室 練習会	草津市弾正公園特設コート	■	077-562-8041（北川）
毎月第2・第4		日	リズムトレーニング	リズムトレーニングスクール	幼児～小学3年生対象のリズムトレーニングスクール	大津市小松小学校	○	biwakosc@gmail.com
毎月第2・第4		日	スポーツ鬼ごっこ	スポーツ鬼ごっこスクール	小学生対象のスポーツ鬼ごっこスクール	大津市小松小学校	○	biwakosc@gmail.com
毎月第2・第4		火	体操	ウエルハピネス体操平和堂坂本教室	高齢者向けの健康体操教室	平和堂坂本店3階	○	biwakosc@gmail.com

令和7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	種目	教 室 名	内 容	場 所	記号	問合先／TEL等
令和7年10月 ～ 令和8年3月		土		柔道教室	なかまづくりとともに自らの技能の向上と、柔道の楽しさを知ってもらう	草津市立武道館 草津市立総合体育館 柔道場	■	公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300