

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ/TEL等 |
|--------------|---|-------------|------------------------|--------------|--|-----------------------|----|-----------------------------------|
| 4月～6月 | | 火～金 | 水泳 | ジュニアプール教室 | 3歳～中学生対象 水泳教室 | 甲賀市甲賀B&G海洋センター | ○ | 甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887 |
| 4月～6月 | | 火～金 | 水泳 | 成人プール教室 | 16歳以上対象 水泳教室 | 甲賀市甲賀B&G海洋センター | ○ | 甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887 |
| 4月～9月 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 |
| 4月～9月 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 |
| 4月～9月 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 |
| 4月～9月 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 |
| 4月～9月 毎週 | | 水 木 金 | ピンポン・ 桶ツ卓球 (木曜日) | ピンポン・桶ツ卓球(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ツ卓球も楽しめます | 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 |
| 4月～9月 毎週 | | 土 | 陸上 | 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！ <8月は休講> | 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 |
| 4月～9月 毎週 | | 水 | バスケットボール | 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月～9月 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 |
| 4月～9月 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 |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ/TEL等 |
|--------------------------------|-----|----|------------------|------------------|--|-----------------------|----|-----------------------------------|
| 4月～9月 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 |
| 4月～9月 1ヶurl 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 |
| 4月～9月 1ヶurl 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 |
| 4月～12月 全10回 ×2期 | | 水 | 陸上 | げんきっこ陸上スクール | 走る・跳ぶ・投げるなどの陸上の基礎動作を学び、運動の基礎を身に付ける | 平和堂HATOスタジアム | ○ | 彦根総合スポーツ公園 TEL:0749-23-4911 |
| 4月～2月 全10回 ×3期 | | 水 | ヨガ | はじめてヨガ | 基本的なポーズなどに取り組み、身体とココロをほぐす | 平和堂HATOスタジアム | ○ | 彦根総合スポーツ公園 TEL:0749-23-4912 |
| 4月～2月 全10回 ×3期 | | 木 | エクササイズ | スタイルエクサ | ブレインコアトレーニング法により、3K(骨盤、肩甲骨、股関節)を整え、理想的なボディーラインを目指す | 平和堂HATOスタジアム | ○ | 彦根総合スポーツ公園 TEL:0749-23-4913 |
| 4 | 2～ | 水 | ダンススポーツ | はじめての“エンジョイダンス!” | ダンススポーツ初級編 第1・3木曜 15:00～16:30 | 甲南体育館会議室 | ○ | 忍スポ事務局 0748-70-0011 |
| 4 | 7～ | 火 | 体操 | リズムウォーキング | 第一期 10回コース 火曜日13:30～14:30 4/7～6/30 | 甲南体育館 | ○ | 忍スポ事務局 0748-70-0011 |
| 5 | 16～ | 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海洋わか-体育館 他 | ■ | 忍スポ事務局 0748-70-0011 |
| 5月～7月頃 | | 土 | 前期キッズ・ガールズサッカー教室 | | こどもたちにボールと触れ合う楽しさや、喜びを知ってもらう。 | 草津市立 三ツ池運動公園グラウンド | ■ | 公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300 |
| 5月～7月頃 | | 土 | 小学生ソフトテニス教室 春コース | | なかまづくりとともに自らの技能の向上と、ソフトテニスの楽しさを知ってもらう。 | 草津市立 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 077-568-5300 |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ/TEL等 |
|------------------------|---------|-----|---------------|----------------|---|--------------------------|----|---------------------------------|
| 5月～9月頃 | | 火 | 小学生バレーボール教室 | | なかまづくりとともに自らの技能の向上と、バレーボールの楽しさを知ってもらう。 | くさつシティアリーナ | ■ | 公益社団法人草津市スポーツ協会 077-568-5300 |
| 5月～9月頃 | | 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 |
| 5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 |
| 5月 6月 10月 11月 | 全 8回 | 水 | 幼児体操 | ライフキッズスポーツin野洲 | 2・3歳児の親子ふれあい運動 | コミュニティーセンターひょうす | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 5月 6月 10月 11月 | 全 8回 | 土 | 幼児体操 | ホップステップジャンプ | 3・4・5歳児 幼児期の運動の基礎 | 中主B&G海洋センター 他 | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 6月～11月 | | 土 | 短距離走、 長距離走 | かけっこ・走り教室（全6回） | 小学生 | 甲賀中央公園野球場 | ○ | 甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887 |
| 7月～8月 夏休み | | 全6回 | 運動リ&学習 | さざなみ教室 | 体力づくりと学力向上 | 中主B&G海洋センター 他 | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 7月～9月 | | 火～金 | 水泳 | ジュニアプール教室 | 3歳～中学生対象 水泳教室 | 甲賀市甲賀B&G海洋センター | ○ | 甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887 |
| 7月～9月 | | 火～金 | 水泳 | 成人プール教室 | 16歳以上対象 水泳教室 | 甲賀市甲賀B&G海洋センター | ○ | 甲賀市甲賀B&G海洋センター 0748-88-5887 |
| 7 | 8～ | 火 | 体操 | リズムウォーキング | 第二期 10回コース 火曜日13:30～14:30 7/14～9/29 | 甲南体育館 | ○ | 忍スボ事務局 0748-70-0011 |
| 毎月 第1,2,3 | | 火 | フラダンス | 楽しくフラダンス | フラダンス | コミュニティーセンターなかさと | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4968 |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ/TEL等 |
|--------------|---|----|-------|---------------|---------------------------------|----------------------|----|----------------------------------|
| 毎月 第1,2,4 | | 水 | 太極拳 | 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ず | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 毎月 第1,2,3 | | 木 | 貯筋 | 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ず | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 毎月 第1,2,3 | | 木 | フラダンス | 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 077-532-4969 |
| 毎月 第2,4 | | 金 | 体操 | 美姿勢ストレッチ | 中高年向き体操教室 | コミュニティセンターひょうずorなかさと | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 毎月 第2,4 | | 土 | テニス | 硬式テニス | 初心者向け硬式テニス教室 | 市内テニスコート | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 通年 年間8回 | | 土 | 体験型教室 | わんぱく塾 | 小学1年から3年対象 スポーツ活動、文化活動等を体験する | 市内会場 | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 通年 年間7回 | | 土 | 体験型教室 | 熱中塾 | 小学4年から6年対象 スポーツ活動、文化活動等を体験する | 市内会場 | ○ | さざなみスポーツクラブ 077-532-4969 |
| 通年 | | 火 | ヨガ | ナチュラルヨガ教室 | ヨガ | あいの土山文化ホール | ○ | (公財)あいの土山文化体育振興会 0748-66-1602 |
| 通年 | | 木 | ヨガ | ナチュラルヨガ教室 | ヨガ | あいの土山文化ホール | ○ | (公財)あいの土山文化体育振興会 0748-66-1602 |
| 通年 | | 金 | ヨガ | ナチュラルヨガ教室 | ヨガ | あいの土山文化ホール | ○ | (公財)あいの土山文化体育振興会 0748-66-1602 |
| 通年 | | 水 | ダンス | 土山ジュニアダンススクール | ダンス | あいの土山文化ホール | ○ | (公財)あいの土山文化体育振興会 0748-66-1602 |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ/TEL等 |
|----|---|----|----------|--|----------|------------|----|--------------------------|
| 通年 | | 金 | バスケットボール | 滋賀レイクスターズ バスケットボールスクール | バスケットボール | 土山体育館 | ○ | 甲賀市土山体育館 0748-66-0091 |
| 通年 | | 金 | 体操 | からだほぐし体操教室 | 体操 | 土山体育館 | ○ | 甲賀市土山体育館 0748-66-0091 |
| 通年 | | | フリーピンポン | 支部練習 | 通常練習 | 野洲市 野洲支部 | ○ | 角谷：077-589-2413 |
| | | | | <p>野洲、守山、近江八幡、各支部において、練習していますので、連絡頂ければいつでも対応させていただきます。</p> <p>フリーピンポンは4人以上いれば出来ますので、滋賀県内、何処にでも講習に行かせて頂きます。</p> <p>スローガン「健康で長生き・思いやりのスポーツ」にふさわしい競技です。</p> | | | | |
| 通年 | | | フリーピンポン | 支部練習 | 通常練習 | 守山市 守山心陽支部 | ○ | 中川：077-583-6235 |
| | | | | <p>野洲、守山、近江八幡、各支部において、練習していますので、連絡頂ければいつでも対応させていただきます。</p> <p>フリーピンポンは4人以上いれば出来ますので、滋賀県内、何処にでも講習に行かせて頂きます。</p> <p>スローガン「健康で長生き・思いやりのスポーツ」にふさわしい競技です。</p> | | | | |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ先/TEL等 |
|----|---|----|---------|--|------|--------------|----|-----------------|
| 通年 | | | フリーピンボン | 支部練習 | 通常練習 | 近江八幡市 ひまわり支部 | ○ | 矢部：0748-33-7250 |
| | | | | <p>野洲、守山、近江八幡、各支部において、練習していますので、連絡頂ければいつでも対応させていただきます。</p> <p>フリーピンボンは4人以上いれば出来ますので、滋賀県内、何処にでも講習に行かせて頂きます。</p> <p>スローガン「健康で長生き・思いやりのスポーツ」にふさわしい競技です。</p> | | | | |
| 通年 | | | フリーピンボン | 支部練習 | 通常練習 | 近江八幡市 新中支部 | ○ | 相良：0748-33-7190 |
| | | | | <p>野洲、守山、近江八幡、各支部において、練習していますので、連絡頂ければいつでも対応させていただきます。</p> <p>フリーピンボンは4人以上いれば出来ますので、滋賀県内、何処にでも講習に行かせて頂きます。</p> <p>スローガン「健康で長生き・思いやりのスポーツ」にふさわしい競技です。</p> | | | | |

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 | 種目 | 教室名 | 内容 | 場所 | 記号 | 問合せ先/TEL等 |
|----|---|----|---------|--|------|--------------|----|-----------------|
| 通年 | | | フリーピンポン | 支部練習 | 通常練習 | 近江八幡市 アジサイ支部 | ○ | 中山：0748-33-5517 |
| | | | | <p>野洲、守山、近江八幡、各支部において、練習していますので、連絡頂ければいつでも対応させていただきます。</p> <p>フリーピンポンは4人以上いれば出来ますので、滋賀県内、何処にでも講習に行かせて頂きます。</p> <p>スローガン「健康で長生き・思いやりのスポーツ」にふさわしい競技です。</p> | | | | |