

スポーツ教室情報 4-9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	イベント名	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(前期)	基礎運動能力を高める教室 年少児～年長児対象/全12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月～8月			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月～8月			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月～8月			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月～8月			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月～8月			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(水曜日午後はシニアクラス) (水曜日夜は初心者クラス)もあります	能登川スポーツセンター 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	能登川スポーツセンター 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	能登川スポーツセンター 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	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	能登川スポーツセンター 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	能登川スポーツセンター 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!	能登川スポーツセンター グラウンド	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
4～9	毎週	火	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	能登川中学校体育館	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
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	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	能登川コミュニティセンター	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
4~9	毎週	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	やわらぎホール	○	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♪	能登川コミュニティセンター	○	NPO法人 能登川総合スポーツクラブ 0748-42-8400
5月~6月			弓道教室	週1回程度。心身共に健康作りを目指す弓道教室。	彦根市弓道場	○	(一社)彦根市スポーツ協会 (0749)30-9674
5月~7月			ボディケアヨガ教室	週1回程度。健康作りのヨガ教室。	稲枝商工会館	○	(一社)彦根市スポーツ協会 (0749)30-9674
5月~7月			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
5~7月 ・9月		水	親子ふれあい体操教室(3,4歳児)	親子で運動を楽しみながら体力向上を図ります	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		火/水/ 木	幼児体操教室(4,5歳児)	マット・ボール・鉄棒・跳び箱・トランポリンなどを使い運動の楽しさを体験します	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		土	小学生体操教室(全学年)	マット運動・鉄棒・跳び箱などの運動を通して体を動かす楽しさを体験します	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		土/日	トランポリン教室	トランポリンで空間認識能力や体幹を鍛える (小・中学生対象)	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		金	avexダンスプログラム パルティ	avexのダンスプログラム (4,5歳児対象)	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		金	avexダンスプログラム ダンスボックス①	avexのダンスプログラム (小学1~3年生対象)	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		金	avexダンスプログラム ダンスボックス②	avexのダンスプログラム (小学4~中学生対象)	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		金	avexダンスプログラム ダンスボックス③	avexのダンスプログラム (中学生~一般対象)	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
5~7月 ・9月		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 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
5~7月 ・9月		水	シニアスポーツ教室	体操器具を使用しての運動や軽スポーツなどを楽しみましょう	県立栗東体育館 アリーナ	○	県立栗東体育館 077-551-1030
指定の		水	なかよしスポーツ教室	幼児・小学生を対象に、仲良く楽しく運動を行ってもらうことで、スポーツへの興味・関心を高める。トッポリ、ラダー、ハードル等を活用した運動・遊びを通して、幼少期に必要な神経感覚（バランス・リズム・敏捷性）の育成に努める。	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		火	ライフアップスポーツ	中高年者の生涯スポーツ活動を促進するため、軽スポーツ（レクリエーション・バドミントン・卓球等）に親しむ機会を提供する。	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		火	バドミントン教室	バドミントンの基礎から試合で使える応用などを元日本代表が丁寧に指導します	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		火	ジュニア強化バドミントン教室	国際大会の舞台や2巡目国スポにむけてのジュニア育成事業。	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		火	ジュニアエリートハンドボールスクール	ジュニア期からの取り組みにより、有望な選手の発掘・育成・強化を目的として、国際大会の舞台や2巡目国民スポーツ大会に向けての強化事業として位置づけ、滋賀県ハンドボール協会と連携しながら計画的・継続的に実施する	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		水	スポーツデー	家族、職場のサークル等で気楽に参加できる事業として実施し、スポーツの生活化・底辺拡大を図り、利用促進を目指す。	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館)	○	ウカルちゃんアリーナ (滋賀県立体育館) 077-524-0221
指定の		火	剣道教室	これから剣道を始めようとする人や、剣道を愛好し昇級・昇段を目指す人を対象に、各自の技能や能力に応じた指導を行い、県内の剣道の普及振興と底辺拡大に寄与する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
指定の		火木	ジュニア強化剣道教室	ジュニア期からの一貫した指導理念に基づいた選手強化事業として定着させる。さらには2024滋賀国スポを見据えた選手育成・強化をねらい実施する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		木	弓道教室	初心者を対象に、弓道（近的）の心構えと技術を教授し、武道の普及・振興を図る。	滋賀県立武道館	○	大津市 滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		木	弓道教室小学生・中学生コース	ジュニア期からの一貫した指導理念に基づいた選手強化事業として定着させる。さらには2024滋賀国スポを見据えた選手育成・強化をねらい実施する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		火	柔道教室	これから柔道を始めようとする人や、柔道を愛好し昇級・昇段を目指す人を対象に、各自の技能や能力に応じた指導を行い、県内の柔道の普及振興と底辺拡大に寄与する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		火	合気道教室	合気道を通して、心身ともに健康でたくましく活力ある生活の実現に寄与する。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		木	フラダンス教室	身体を動かすことにより、シェイプアップ、心身のリフレッシュを図り、健康・体づくりの増進に努める。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		木	はじめてピラティス	美しい姿勢と身体づくりを追求するため、呼吸を整えながら、身体を中心となる骨格に意識を持ち、体幹を整えるエクササイズを通して、姿勢改善とシェイプアップや心身のリフレッシュを図り、健康・体づくりの増進に努める。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
指定の		土	親子DE英語エクササイズ	小学校にて英語の教科化の動きがある中、早期に英語に親しむ機会を提供する。「英語」と「エクササイズ」と「親子のふれあい」がひとつになったレッスンです。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
指定の		水	ビームライフル射撃教室	2024滋賀国スポに向けての、強化対策事業。ジュニア期からの取り組みにより底辺拡大と育成に努める。初心者を対象とした、教室を開催することによりライフル射撃の技術やマナーを修得させ、ライフル射撃競技の普及、振興を目的とする。	滋賀県立武道館	○	滋賀県立武道館 077-521-8311
毎月第2、4土曜日			フリーピンポン	4人1組で練習	野洲「しん・しん」 野洲市野洲284	○	日本フリーピンポン協会 0748-33-7220
毎月	第1.2.3	火	教室	楽しくフラダンス	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
毎月	第1.3 第2.4	水 金	教室	リラックスヨガ	コミュニティセンターひょうず 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
毎月	第2.4	水	教室	健康太極拳	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 077-532-4968
毎月	第1.2.3	木	教室	貯筋運動	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 077-532-4968
毎月	第1.2.3	木	教室	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
毎月	第1.2.3	金	教室	いきいき体操	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 077-532-4968
毎週	月.水.木.土曜日		チビッコレスリング教室	レスリングの練習	日野高校	○	日野レスリングクラブ 0748-52-6138
毎週	水曜日		チビッコレスリング教室	レスリングの練習	栗東市民体育館	○	栗東クラブ 0777-553-3350
毎週	土曜日		チビッコレスリング教室	レスリングの練習	草津市立総合体育館	○	滋賀レイクスターズ 077-527-6419
毎週	木 日曜日		チビッコレスリング教室	レスリングの練習	栗東高校	○	栗東クラブ 0777-553-3350
毎週	木曜日		チャンバラフィットネス	殺陣、演武指導	長浜市西浅井町大浦190 西浅井運動広場体育館	○	奥びわ湖スポーツクラブ 090-1223-9361
毎週	(水)(金)		° 長浜相撲教室	相撲体験・相撲稽古 4歳～高校生	長浜八幡宮相撲場	■	滋賀県相撲連盟事務局長 田中敦司 TEL 090-8935-2762

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
不定期	(土)(日)		大津相撲教室	相撲体験・相撲稽古 4歳～高校生	県立武道館相撲場	■	滋賀県相撲連盟事務局長 田中敦司 TEL 090-8935-2762
	毎週	土	ビーチボール(クラブ) 19:30~	ビーチボール	余呉小中学校	■	余呉はごろもクラブ 0749-86-8126
	毎週	土	卓球(クラブ) 9:30~11:30	卓球	余呉体育館	■	余呉はごろもクラブ 0749-86-8126
毎月	第1火		親子リトミック教室	音楽にあわせて体を動かす	余呉まちづくりセンター	■	余呉はごろもクラブ 0749-86-8126
夏休み			教室	キッズ陸上	中主B&G海洋センター 体育館 他	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
夏休み			教室	キッズスイミング	中主B&G海洋センター プール	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
夏休み			さざなみ教室	学習・運動	中主中学校・中主B&G海洋センター	○	さざなみスポーツクラブ 077-532-4968
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・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	毎月2回	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	○	栗東市民体育館 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 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
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

月	日	曜日	イベント名	内容	場所	記号	問合せ先/TEL等
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 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	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
申込があれば随時対応			ペタンクお出掛け体験教室	ペタンク愛好者普及活動 (ご要望があれば、いつでもどこでもお伺い します)	4m×1.5mのコートが 描ける所なら何処でも対応	○	滋賀県ペタンク・ブル連盟 事務局 077-562-8041