

# スポーツ教室情報 11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	問合先/TEL等
11	1・8 22・29	木	ステップアップ・ピンポン	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	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
11	1・8 15・22 29	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	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
11	1・8 15・22 29	木	ジュニアなんでも運動教室	基礎運動能力を高める教室 年少児～年長児対象	栗東市民体育館 第2アリーナ	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
11	6・13 20・27	火	ヨガストレッチ 秋コース	姿勢、呼吸、瞑想を主としたエクササイズ。リラクゼーションを取り入れることにより、筋肉をゆるめ血液やリンパの流れを促し自然治癒を取り戻し、むくみや冷え性、疲労など体質改善、姿勢改善、骨盤矯正を行い、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	6・13 20・27	火	気軽にピラティス 秋コース	柔軟体操を主としたエクササイズをすることにより、骨格を中心とした身体の深層部を刺激し、姿勢改善、身体のバランス能力アップ、腰痛・肩こり解消、新陳代謝促進などによる、美容と健康づくりのため開催し、生活習慣病予防および健康・体力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301

# スポーツ教室情報 11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
11	7・14 21	水	ピラティス コンディショニング 2期	柔軟体操を主としたエクササイズを することにより、骨格を中心とした 身体の深層部を刺激し、姿勢改善、 身体のバランス能力アップ、腰痛・ 肩こり解消、新陳代謝促進などによ る、美容と健康づくりのため開催 し、生活習慣病予防および健康・体 力づくりの習慣化を図る。	滋賀県立スポーツ会館 3階	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	7・14 21・28	水	スポーツアカデミー 2期 4・5 KIDS	マット運動・鉄棒・跳び箱・動き作 りトレーニング・トランポリンなど	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	7・14 21・28	水	avexダンスプログラム ダンスボックスクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	7・14 21・28	水	輝き・シニアスポーツデー 2期	各種レクリエーションまたは健康体 力作り運動 卓球・バドミントンなどフリーにス ポーツを楽しんでもらう	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	7・14 21・28	水	ジュニアレスリング教室	初歩的なレスリング教室 小学1～6年生対象	栗東市民体育館 第1アリーナ	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
11	8・15 22・29	木	avexダンスプログラム ダンスメソッドクラス	avexの楽曲を使った各種ダンス	滋賀県立スポーツ会館 2階 アリーナ	○	滋賀県立スポーツ会館 077-522-0301
11	10	土	甲良町ジュニアバウンドテニス 体験教室	体験教室	甲良町小学校	■	滋賀県バウンドテニス協会 077-594-2343
11	11	日	小中練習会	テニス歴が浅く試合経験の少ない 小・中学生	希望が丘コート	○	滋賀県テニス協会 ジュニア委員会

# スポーツ教室情報 11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
11	13・27	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	○	(公財) 栗東市体育協会 077-553-4321
11	14・21 28	水	かんたんストレッチ教室	誰でもできる簡単ストレッチ 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
11	14・21 28	水	小学生ハンドボール教室 中学・高校生ハンドボール教室 PM17:00~19:00 毎週水曜日	ハンドホール	近江八幡市運動公園体育館	○	田中 俊行 (近江八幡市ハンドボール教室) 090-1157-1724
11	中	旬	TENNIS PLAY&STAY教室	カラーボールのテニス教室	真野小学校	■	滋賀県テニス協会 普及指導委員会
11		毎水曜 or 毎金曜	乗馬モニター11月生	大人向け乗馬体験(月3回)	水口乗馬クラブ	◎	水口乗馬クラブ 0748-62-9568