



(一社) 彦根市スポーツ協会 主催

令和5年度 冬期スポーツ教室受講生募集！

申込〆切
12/11(月)
まで

運動不足になりやすい冬。寒さに負けず楽しく動いて、
ココロもカラダもリフレッシュしましょう！！

A 弓道教室

●定員● 20 名

1月～3月 水曜日 8回 13:30～15:30
13,500円 (保険料含む)

●講師● 彦根市弓道連盟役員

自分の体力に応じて練習します。初心者、大歓迎！です。
※詳しくは、QRコードから彦根市弓道連盟HPをご覧ください。



C 太極舞&ヨガ

●定員● 25 名

1月～3月 月曜日 9:30～10:30
8,000円 10回分

●講師● 太極舞指導員 疋田 幸子

太極拳の動き、中国舞踊や武術の要素を取り入れ
ゆったりとした音楽にのせて行うエクササイズです。



D リズムダンスフィットネス ●定員● 25 名

1月～3月 月曜日 11:00～12:00
8,000円 10回分

●講師● インストラクター 疋田 幸子

簡単なダンス的要素を取り入れたエクササイズです。
程よくリズムにのって一緒に楽しみましょう。



E シニア健康ヨガ体操 ●定員● 40 名

1月～3月 月曜日 13:30～14:30
8,000円 10回分 ※12月4日体験できます。

●講師● NPO法人ヨガ連盟インストラクター 小宮山 和子

日常生活を元気に過ごすために全身をバランスよく使う
動きを行います。楽しく健康寿命アップを目指しましょう。

F チェアヨガ

●定員● 40 名

1月～3月 月曜日 14:50～15:50
8,000円 10回分 ※12月4日体験できます。

●講師● NPO法人ヨガ連盟インストラクター 小宮山 和子

椅子を使うことで、無理なく身体を動かすことができ、
ヨガの効果をしっかり感じていただけます。



G エンジョイエアロ (A) ●定員● 40 名

1月～3月 水曜日 9:30～10:30
8,000円 10回分 ※12月6日体験できます。

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

程よく心拍を上げ、動き続けることで脂肪燃焼の効果や
生活習慣病のリスクを減らすことが期待できます。



H 背骨の調律 Tone & Reborn

1月～3月 水曜日 10:45～11:45 ●定員● 40 名
8,000円 10回分 ※12月6日体験できます。

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

体幹の強化や重い頭を支える首や肩、末端の手足の力みや
緊張を取り除くためのトレーニングです。
腰痛や肩こりの改善と自律神経を整えることができます。



I スタイルアップほぐし体操 ●定員● 40 名

1月～3月 第2・4水曜日 13:15～14:15
4,800円 6回分

●講師● インストラクター 疋田 幸子

リンパを流し動かしほぐし整える！眠っているガチガチの
筋肉を目覚めさせ、免疫力、代謝力の向上を目指します！



J はじめてのピラティス ●定員● 40 名

1月～3月 第1・3水曜日 13:15～14:15
4,000円 5回分 ※12月6日体験できます。

●講師● インストラクター 武若 亜由美

様々なエクササイズをとあして、姿勢に影響する、
膝・腰・肩などの痛みや違和感をなくします。



K 足・脚ケアヨガ ●定員● 40 名

1月～3月 水曜日 14:35～15:35
8,000円 10回分 ※12月6日体験できます。

●講師● インストラクター 武若 亜由美

身体の元気を保つよう、足指・足裏をほぐし全身の凝り
固まったところを緩めます！



L ステップエアロ

●定員● 40 名

1月～3月 水曜日 19:00～20:00
8,000円 10回分

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

音楽に合わせてステップ台の昇降を行い、全身の中でも特に大き
な下肢の筋肉を多く使うことで、脂肪燃焼の効果が上がります。



M 夜ヨガ

●定員● 40 名

1月～3月 水曜日 20:15～21:15
8,000円 10回分

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

自分の身体と対話をしながら行うヨガ。弱いところを鍛え、強
すぎる所を緩め伸ばし、全身のバランスを整え調整していきます。



裏面もまだまだあります。
迷った時は、
体験できる教室もあります。



印の教室は、託児年齢生後6ヶ月以上小学校就学前までを対象に託児を行います。(1回400円)
※託児希望者数が少数の場合は、託児は開設しません。

N ヨガ (A) ●定員● 40 名

1月～3月 木曜日 9:30～10:30
8,000円 10回分 ※12月7日体験できます。



●講師● ヨガ連盟認定指導員 北 京子

呼吸を整え、自分の身体に向き合いリフレッシュ！心も身体もバランスよくキレイを目指しましょう。

P ボディケアヨガ

●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 13:30～14:30
8,000円 10回分



●講師● ヨガ連盟認定指導員 北 京子

日頃の生活習慣からの肩こりや腰痛などはありませんか？
血液循環を良くし、全身の筋肉を和らげ、身体の歪みを整えます。

O ヨガ (B) ●定員● 40 名

1月～3月 木曜日 10:45～11:45
8,000円 10回分 ※12月7日体験できます。



Q シニアスマイルフィットネス ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 14:50～15:50
8,000円 10回分 ※12月8日体験できます。



●講師● 健康運動指導士 前川 麻紀

がんばらない運動で身体を良い調子に整え、
アクティブシニアを目指しましょう！

R ポルドブラ&コアトレ ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 19:00～20:00
8,000円 10回分

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

心地よい音楽に合わせてゆったり大きく動くポルドブラと
主にインナーマッスルを鍛えるコアトレで基礎代謝の向上と
美しい姿勢を目指します。

S エンジョイエアロ (B) ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 20:15～21:15
8,000円 10回分

●講師● エアロビクスインストラクター 沢田 喜久

程よく心拍を上げ、動き続けることで脂肪燃焼の効果や
生活習慣病のリスクを減らすことが期待できます。



●会場●

A: プロシードアリーナHIKONE 弓道場

C・D: プロシードアリーナHIKONE ダンス室

E～S: プロシードアリーナHIKONE 多目的ホール



プロシードアリーナHIKONE地図



ひこにゃんマーカー・ひこにゃんピンバッジ 販売中

彦根市スポーツ協会では、彦根市のスポーツ活動の充実のために、
ひこにゃんゴルフ・グラウンドゴルフマーカーや
「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025」の彦根が会場と
なる種目のひこにゃんピンバッジを販売しています。
皆様のご協力をお願いします。

詳しくは、(一社)彦根市スポーツ協会までお問合せください。

●申込方法●

(下記1・2のいずれかの方法でお申込みください。)

1. スポーツ協会事務局窓口で直接申込み(プロシードアリーナHIKONE内)

返信用切手代84円をご持参ください。(受付時間は、平日、土曜日9:00～16:30 日曜日・火曜日は閉庁)

2. メールでの申込み

(一社)彦根市スポーツ協会申込み専用メールアドレス: spokyo-entry@air.ocn.ne.jp

※このアドレスからのメールを受信できるようにメールの設定をお願いします。

下記①～⑦を記入の上、お申込みください。

- ① 受講希望教室名(番号A～S) ② 氏名(フリガナ) ③ 年齢(生年月日) ④ 郵便番号 ⑤ 住所
⑥ 電話番号 ⑦ 託児の有無(託児付の教室のみ・希望の場合は乳幼児の生年月日)

●確認事項●

- 申込みは、教室毎にお願いします。連名での申込みはできません。
 - 申込み者多数の場合は、抽選の上受講者を決定し通知します。
 - いずれの教室も受講希望者が少ない場合は開講できないことがあります。
 - 申込み時に取得した個人情報については、スポーツ教室申込み手続き以外には使用いたしません。
 - 受講に必要な準備物等は、後日連絡します。
 - 各教室の詳しい日程は、(一社)彦根市スポーツ協会ホームページをご覧ください。
- ※体験できる教室をご希望の方は、体験日までに(一社)彦根市スポーツ協会までご連絡ください。体験は無料です。

彦根市スポーツ協会
ホームページ



●お問い合わせ●



一般社団法人 彦根市スポーツ協会

〒522-0043 彦根市小泉町 640 番地(プロシードアリーナHIKONE内)

TEL: 0749-30-9674 FAX: 0749-30-9675

E-mail: h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp