

令和5年度 冬期スポーツ教室開催予定日

《令和6年1月～3月》

主催：一般社団法人彦根市スポーツ協会

2023/11/22

| 番号 | 教室名 | 指導者 (敬称略) | 曜/ 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 期間・回数・ 時間帯 | 受講料 (回数) | 定員 |
|----|------------------------|--------------|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------------------|-----------------|----|
| A | 弓道 | 彦根市弓道連盟 | 水 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | | | 1/24～3/13 13:30～15:30 | 13,500円 (8回) | 20 |
| C | 太極舞&ヨガ | 疋田幸子 | 月 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | 1/15～3/25 9:30～10:30 | 8,000円 (10回) | 25 |
| D | リズムダンス フィットネス | 疋田幸子 | 月 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | 1/15～3/25 11:00～12:00 | 8,000円 (10回) | 25 |
| E | シニア健康ヨガ体操 | 小宮山和子 | 月 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | 1/15～3/25 13:30～14:30 | 8,000円 (10回) | 40 |
| F | チェアヨガ | 小宮山和子 | 月 | 1/15 | 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 2/26 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 | 1/15～3/25 14:50～15:50 | 8,000円 (10回) | 40 |
| G | エンジョイ エアロ (A) | 沢田喜久 | 水 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 3/27 | 1/10～3/27 9:30～10:30 | 8,000円 (10回) | 40 |
| H | 背骨の調律 Tone & Reborn | 沢田喜久 | 水 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 3/27 | 1/10～3/27 10:45～11:45 | 8,000円 (10回) | 40 |
| I | スタイルアップ ほぐし体操 第2.4 | 疋田幸子 | 水 | 1/10 | 1/24 | 2/14 | 2/28 | 3/13 | 3/27 | | | | | 1/10～3/27 13:15～14:15 | 4,800円 (6回) | 40 |
| J | はじめての ピラティス | 武若亜由美 | 水 | 1/17 | 1/31 | 2/7 | 2/21 | 3/6 | | | | | | 1/10～3/27 13:15～14:15 | 4,000円 (5回) | 40 |
| K | 足・脚ケアヨガ | 武若亜由美 | 水 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 1/10～3/27 14:35～15:35 | 8,000円 (10回) | 40 |
| L | ステップエアロ | 沢田喜久 | 水 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 3/27 | 1/10～3/27 19:00～20:00 | 8,000円 (10回) | 40 |
| M | 夜ヨガ | 沢田喜久 | 水 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/6 | 3/13 | 3/27 | 1/10～3/27 20:15～21:15 | 8,000円 (10回) | 40 |
| N | ヨガ (A) | 北 京子 | 木 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/21 | 1/11～3/21 9:30～10:30 | 8,000円 (10回) | 40 |
| O | ヨガ (B) | 北 京子 | 木 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/29 | 3/7 | 3/14 | 3/21 | 1/11～3/21 10:45～11:45 | 8,000円 (10回) | 40 |
| P | ボディケアヨガ | 北 京子 | 金 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 1/12～3/22 13:30～14:30 | 8,000円 (10回) | 40 |
| Q | シニアスマイル フィットネス | 前川麻紀 | 金 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/1 | 3/8 | 3/15 | 3/22 | 1/12～3/22 14:50～15:50 | 8,000円 (10回) | 40 |
| R | ポルドブラ& コアトレ | 沢田喜久 | 金 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/1 | 3/8 | 3/22 | 3/29 | 1/12～3/29 19:00～20:00 | 8,000円 (10回) | 40 |
| S | エンジョイ エアロ (B) | 沢田喜久 | 金 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 | 3/1 | 3/8 | 3/22 | 3/29 | 1/12～3/29 20:15～21:15 | 8,000円 (10回) | 40 |