



令和7年度 秋期スポーツ教室受講生募集！

(一社)彦根市スポーツ協会 主催

楽しく動いて健康づくりはじめませんか？
いい汗流して、ココロもカラダもリフレッシュ！！

申込〆切
7/14
(月)まで

B セーリング教室

●定員● 15 名

8月～11月 日曜日 13:30～16:00
大人18,000円 小・中学生14,000円 12回分
(ヨット使用料・テキスト代・保険料・消費税)

●講師●彦根市セーリング協会役員

セーリング(ヨット)に興味のある方。

びわ湖の風を浴びながらヨットにのってみませんか？



C 太極舞&ヨガ

●定員● 25 名

8月～12月 月曜日 9:30～10:45
13,200円(消費税込) 11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

8月～12月 月曜日 11:00～12:00
10,560円(消費税込) 11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

8月～12月 月曜日 13:30～14:30
10,560円(消費税込) 11回分

●講師●NP0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

8月～12月 月曜日 14:50～15:50
10,560円(消費税込) 11回分

●講師●NP0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。



H 背骨の調律 Tone & Reborn

8月～12月 水曜日 10:45～11:45 ●定員● 40 名
12,480円(消費税込) 13回分

●講師●Sintex®認定インストラクター 沢田 喜久

体幹の強化や重い頭を支える首や肩、末端の手足のかみや緊張を
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。

J はじめてのピラティス

●定員● 40 名

9月～12月 第1・3水曜日 13:15～14:15
5,760円(消費税込) 6回分

●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通して、良い姿勢とは？を
理解し、正しい体の使い方を身につけましょう。



L ステップエアロ

●定員● 40 名

8月～11月 水曜日 19:00～20:00
10,560円(消費税込) 11回分

●講師●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。



K 足・脚ケアヨガ

●定員● 40 名

8月～12月 水曜日 14:35～15:35
11,520円(消費税込) 12回分

●講師●インストラクター 武若 亜由美

足・脚を自分の手でほぐし、ゆるめ、より良い呼吸にこだわり、
体の元気を保ちましょう。

M 夜ヨガ

●定員● 40 名

8月～11月 水曜日 20:10～21:10
10,560円(消費税込) 11回分

●講師●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。



まだまだあります。
裏面もご覧ください。

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025

ひこにゃん記念ピンバッジ 販売中



©彦根市

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にお問合せください。

N ヨガ (A) ●定員● 40 名

8月～11月 木曜日 9:30～10:30
8,640円(消費税込) 9回分

●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。

O ヨガ (B) ●定員● 40 名

8月～11月 木曜日 10:45～11:45
8,640円(消費税込) 9回分

P セルフリンパ&ピラティス ●定員● 40 名

8月～11月 金曜日 9:30～10:30
7,680円(消費税込) 8回分

●講師● ピラティスインストラクター 坪井 純子

セルフリンパで体内の循環を整えた後、ピラティスのエクササイズでインナーマッスルをきたえるクラスです。



Q 産後ケアヨガ ●定員● 30名

8月～11月 金曜日 11:00～12:00
7,680円(消費税込) 8回分

●講師● 全米ヨガアライアンス認定 ヨガインストラクター 森重 真紀子

産後ママの心と身体を整えるためのプログラム。お子さんと一緒に受講可能です。ママたちの交流の場としても是非！

申し込み後、
7月18日(金)11:00に
説明会を行います。



R ボディケアヨガ ●定員● 40 名

8月～11月 金曜日 13:30～14:30
8,640円(消費税込) 9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。



S シニアスマイルフィットネス ●定員● 40 名

8月～11月 金曜日 14:50～15:50
8,640円(消費税込) 9回分

●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！



T ポルドブラ&コアトレ ●定員● 40 名

8月～11月 金曜日 19:00～20:00
7,680円(消費税込) 8回分

●講師● 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。

U エンジョイエアロ (B) ●定員● 40 名

8月～11月 金曜日 20:10～21:10
7,680円(消費税込) 8回分

●講師● 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●

プロシードアリーナHIKONE地図



B: 松原水泳場(びわ湖)

C・D: プロシードアリーナHIKONE ダンス室

E～U: プロシードアリーナHIKONE 多目的ホール



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。

※料金は一人1回700円(消費税込)教室の回数分を前納していただきます。

※託児希望者数が少数の場合は、託児は開設しません。

※託児希望者数が多数の場合は、抽選になることがあります。

●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110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[B]～[U]) 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)

申込み専用



●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。

彦根市スポーツ協会
ホームページ



体験できます

春期スポーツ教室開催中の教室(C～U)は、体験ができます。必ず電話で事前にお申込みください。
体験料は無料です。
詳しくは彦根市スポーツ協会にお問合せください。

●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

