

令和7年度 冬期スポーツ教室開催日

《令和8年1月～3月》

主催：一般社団法人彦根市スポーツ協会

2025/12/12

番号	教室名	曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	予備日	時間帯	定員
C	太極舞&ヨガ	月	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	4/6	9:30～10:45	25
D	リズムダンス フィットネス	月	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	4/6	11:00～12:00	25
E	シニア健康ヨガ体操	月	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	4/6	13:30～14:30	40
F	チェアヨガ	月	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	4/6	14:50～15:50	40
G	エンジョイ エアロ (A)	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	9:30～10:30	40
H	背骨の調律 Tone & Reborn	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	10:45～11:45	40
I	スタイルアップ ほぐし体操 第2.4	水	1/14	1/28	2/25	3/11							4/1	13:15～14:15	40
J	はじめての ピラティス 第1.3	水	1/7	1/21	2/4	2/18	3/4	3/18					3/25	13:15～14:15	40
K	足・脚ケアヨガ	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	14:35～15:35	40
L	ステップエアロ	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	19:00～20:00	40
M	夜ヨガ	水	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25	4/1	20:10～21:10	40
N	ヨガ (A)	木	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	9:30～10:30	40
O	ヨガ (B)	木	1/8	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/26	3/5	3/12	3/19		10:45～11:45	40
P	セルフリンパ& ピラティス	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27		4/3	9:30～10:30	40
Q	産後骨盤ケアヨガ	金	開催されません										4/3	11:00～12:00	30
R	ボディケアヨガ	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27		4/3	13:30～14:30	40
S	シニアスマイル フィットネス	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27		4/3	14:50～15:50	40
T	ボルドブラ& コアトレ	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27	4/3	19:00～20:00	40
U	エンジョイ エアロ (B)	金	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/27	4/3	20:10～21:10	40