

まちなか交流フェスタ

スポーツフェスティバル 2026

彦根市スポーツ協会主催

10月10日(土)
開催

スポーツ教室 体験会

楽しく動いて、ココロもカラダもリフレッシュ!

いろいろな教室を
体験してみませんか?



午前の部

会場

プロシードアリーナHIKONE
多目的ホール

9:30~12:10

定員各40名

1 リフレッシュヨガ

9:30 ~ 9:50

講師 北 京子さん

深い呼吸とやさしい
動きで、心もカラダも
すっきりリフレッシュ!



2 みんなde ダンスPart1

10:00 ~ 10:30

講師 疋田 幸子さん

楽しい音楽に合わせて
みんなで楽しく
踊りましょう!
初心者の方も
大歓迎です。



3 ボディケアヨガ

10:40 ~ 11:10

講師 北 京子さん

やさしいポーズで
筋肉をほぐし、
カラダのバランスを
整えます。



4 みんなde ダンスPart2

11:10 ~ 11:40

講師 疋田 幸子さん

リズムに合わせて
楽しく体を動かしましょう!
みんなで一緒に
盛り上がりましょう。



5 リラックスヨガ

11:50 ~ 12:10

講師 北 京子さん

ゆったりとした動きと
呼吸で心を落ち着け、
リラックスしましょう。



午後の部

会場

プロシードアリーナHIKONE
ダンス室

13:00~15:45

定員各25名

6 ほぐし&ピラティス

13:00 ~ 13:45

講師 坪井 純子さん

全身をやさしくほぐし、
インナーマッスルを鍛え、
しなやかなカラダを
目指します。



7 かんたんエアロ& ストレッチ

14:00 ~ 14:45

講師 武若 亜由美さん

音楽に合わせて
楽しく動き、
ストレッチで
カラダをほぐします。



8 筋膜リリースヨガ

15:00 ~ 15:45

講師 小宮山 和子さん

筋膜をやさしくゆるめて、
カラダの動きを
スムーズにします。



! スポーツ教室体験注意事項

- 参加希望の方は、当日開始時間までに会場へお越しください。
- 当日先着順での参加となります。定員に達した場合は参加できません。
- ①③⑤⑥⑧はヨガマット、②④は上靴、⑦は上靴とヨガマットをご準備ください。
(ヨガマットは当日貸出有)



ヨガマット
(①③⑤⑥⑧)



上靴
(②④)



上靴+ヨガマット
(⑦)



お問合せ

彦根市スポーツ協会

☎ 0749-30-9674

たくさん
ご参加を
お待ちしております!

