# 令和8年度　秋期スポーツ教室開催日

*《令和8年8月～12月》*

**主催：一般社団法人彦根市スポーツ協会**

| 番号 | 教室名 | 曜 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 期間・時間帯 | 受講料（回数） | 定員 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B | セーリング | 日 | 8/30 | 9/6 | 9/13 | 9/20 | 9/27 | 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | | | | 8/30～11/15<br>13:30～16:00 | 18,000円<br>（12回） | 15 |
| C | 太極舞＆ヨガ | 月 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/28 | 10/5 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | | | 8/24～12/14<br>9:30～10:45 | 16,900円<br>（13回） | 25 |
| D | リズムダンス<br>フィットネス | 月 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/28 | 10/5 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | | | 8/24～12/14<br>11:00～12:00 | 13,520円<br>（13回） | 25 |
| E | シニア健康ヨガ体操 | 月 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/28 | 10/5 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | 8/24～12/21<br>13:30～14:30 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| F | チェアヨガ | 月 | 8/24 | 8/31 | 9/7 | 9/14 | 9/28 | 10/5 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | | | 8/24～12/21<br>14:50～15:50 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| G | エンジョイ<br>エアロ（A） | 水 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | | | 8/26～12/16<br>9:30～10:30 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| H | 背骨の調律<br>Tone ＆Reborn | 水 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | | | 8/26～12/16<br>10:45～11:45 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| I | スタイルアップ<br>ほぐし体操　第2.4 | 水 | 8/26 | 9/9 | 10/28 | 11/11 | 11/25 | 12/9 | | | | | | | | | | 8/26～12/9<br>13:15～14:15 | 6,240円<br>（6回） | 40 |
| J | はじめての<br>ピラティス　第1.3 | 水 | 9/2 | 9/16 | 10/7 | 11/18 | 12/2 | 12/16 | | | | | | | | | | 9/2～12/16<br>13:15～14:15 | 6,240円<br>（6回） | 40 |
| K | 足・脚ケアヨガ | 水 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | | | 8/26～12/16<br>14:35～15:35 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| L | ステップエアロ | 水 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | | | 8/26～12/16<br>19:00～20:00 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| M | 夜ヨガ | 水 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 10/7 | 10/14 | 10/28 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | | | 8/26～12/16<br>20:10～21:10 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| N | ヨガ（A） | 木 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 8/27～12/10<br>9:30～10:30 | 15,600円<br>（15回） | 40 |
| O | ヨガ（B） | 木 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 | 10/1 | 10/8 | 10/15 | 10/29 | 11/5 | 11/12 | 11/19 | 11/26 | 12/3 | 12/10 | 8/27～12/10<br>10:45～11:45 | 15,600円<br>（15回） | 40 |
| P | ほぐし&ピラティス | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | | 8/28～12/11<br>10:00～10:45 | 10,920円<br>（14回） | 40 |
| Q | フローピラティス | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | | 8/28～12/11<br>11:00～11:45 | 10,920円<br>（14回） | 40 |
| R | ボディケアヨガ | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | | 8/28～12/11<br>13:30～14:30 | 14,560円<br>（14回） | 40 |
| S | シニアスマイル<br>フィットネス | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | | 8/28～12/11<br>14:50～15:50 | 14,560円<br>（14回） | 40 |
| T | ボルドプラ&<br>コアトレ | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 8/28～12/18<br>19:00～20:00 | 13,520円<br>（13回） | 40 |
| U | エンジョイ<br>エアロ（B） | 金 | 8/28 | 9/4 | 9/11 | 9/25 | 10/2 | 10/9 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 12/18 | | | 8/28～12/18<br>20:10～21:10 | 13,520円<br>（13回） | 40 |

※日程は、変更になることがあります。　　※セーリング受講料、小・中学生は12,000円になります。