



令和5年度 春期スポーツ教室受講者募集！

《令和5年4月～7月》

今回は、プロシードアリーナHIKONE(彦根市スポーツ・文化交流センター)で冬期スポーツ教室の実績から裏面のスポーツ教室ならびに当アリーナに併設されている弓道場において弓道教室、松原水泳場においてセーリング教室を開催いたします。たくさんの方々に参加していただきたく受講者を募集します。



スポーツ教室(A～T)会場

プロシードアリーナHIKONE

(彦根市スポーツ・文化交流センター)

JR南彦根駅から約200m

(〒522-0043 市内小泉町640番地)

TEL 0749-30-9674 (彦根市スポーツ協会)

申込み締切り

令和5年
3月25日(土)

セーリング教室(U)会場

松原水泳場(びわ湖)



申込み方法

(下記1.2のいずれかの方法で申込みください。)

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84円をご持参ください。(受付時間は平日、土曜日9:00～17:00)

2. (一社)彦根市スポーツ協会メールでの申込み

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。

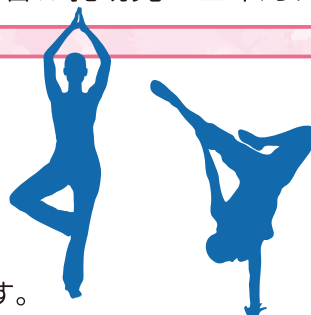
下記①～⑦を記入の上、申込みください。

- ①受講希望教室名(番号A～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託児希望の有無(備考欄◎の教室のみ・希望の場合は乳幼児の生年月日)

確認事項

- 申込みは、各教室毎に申込みください。連名での申込はできません。
- 複数の教室を申込まれる方は、すべて受講いただくことになります。
- 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。
- 受講に必要なヨガマット等各自が準備するものは後日連絡します。
- 備考欄◎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。(1回400円) ※託児希望者が少数の場合は、託児は開設しません。

(新型コロナウイルス感染症の状況により、定員を変更する場合があります。)



主催：一般社団法人彦根市スポーツ協会

◎ 会場 ダンス室【D】 多目的ホール【多】 弓道【弓】 (◎託児有↓)

番号	教室名	曜日	会場	期間・回数 時間帯	受講料 (回数)	指導者(講師)	定員	内 容(対象)	備考
A	太極舞&ヨガ	月	D	4月～7月 9:30～10:30	11,250円 (15回)	疋田 幸子 太極舞指導員	25	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乗せて行うエクササイズです。	◎
B	リズムダンス フィットネス	月	D	4月～7月 11:00～12:00	11,250円 (15回)	疋田 幸子 インストラクター	25	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。	◎
C	シニア健康ヨガ 体操(A)	月	多	4月～7月 13:00～14:00	11,250円 (15回)	小宮山和子 NPO法人ヨガ連盟 インストラクター	40	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。	
D	シニア健康ヨガ 体操(B)	月	多	4月～7月 14:30～15:30	11,250円 (15回)		40		
E	エンジョイ エアロ(A)	水	多	4月～7月 9:30～10:30	11,250円 (15回)	沢田 喜久 エアロビクスインストラクター	40	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。	◎
F	ZUMBA	水	多	4月～7月 11:00～12:00	11,250円 (15回)	ナンシー 健康運動指導士	40	世界中のリズムを楽しみながら、簡単、効果的にエクササイズします。	◎
G	スタイルアップ ほぐし体操	水	多	4月～7月 13:15～14:15	6,000円 (8回)	疋田 幸子 インストラクター	40	リンパを流し動かしほぐし整える！眠っているガチガチの筋肉を目覚めさせ、免疫力、代謝力の向上を目指します！	◎隔週 第2・4
H	足・脚ケアヨガ(A)	水	多	4月～7月 13:15～14:15	6,000円 (8回)	武若亜由美 インストラクター	40	あなたの足指はよく動きよく開きますか？身体の元気は足からです。足指・足裏のほぐしはもちろん全身の凝り固まったところを緩めてからヨガパートへと移っていきます。	◎隔週 第1・3
I	足・脚ケアヨガ(B)	水	多	4月～7月 14:45～15:45	11,250円 (15回)		40		◎
J	ステップエアロ	水	多	4月～7月 19:00～20:00	11,250円 (15回)	沢田 喜久 エアロビクス インストラクター	40	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	夜ヨガ	水	多	4月～7月 20:15～21:15	11,250円 (15回)		40	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。	
L	ヨガ(A)	木	多	4月～7月 9:30～10:30	11,250円 (15回)	北 京子 ヨガ連盟認定指導員	40	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。	◎
M	ヨガ(B)	木	多	4月～7月 11:00～12:00	11,250円 (15回)		40		◎
N	ストリートダンス	木	D	4月～7月 19:00～20:00	11,250円 (15回)	高橋 悠馬 滋賀県 ダンスPR大使	25	未経験者大歓迎！ 気づけば自由に踊れちゃいます！	
O	ブレイクダンス	木	D	4月～7月 20:15～21:15	11,250円 (15回)		25	背中であたり逆立ちしてみましょう！ 簡単な壁倒立から始めます。	
P	ボディケアヨガ	金	多	4月～7月 13:30～14:30	11,250円 (15回)	北 京子 ヨガ連盟認定指導員	40	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。	
Q	シニアスマイル フィットネス	金	多	4月～7月 14:50～15:50	11,250円 (15回)	前川 麻紀 健康運動指導士	40	がんばらない運動で身体を良い調子に整えてアクティブシニアをめざしましょう。	
R	ポルドブラ& コアトレ	金	多	4月～7月 19:00～20:00	11,250円 (15回)	沢田 喜久 エアロビクス インストラクター	40	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。	
S	エンジョイ エアロ(B)	金	多	4月～7月 20:15～21:15	11,250円 (15回)		40	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。	
T	弓道	水	弓	4月～7月 13:30～15:00	13,500円 (12回)	彦根市弓道連盟役員	30	自分の体力に応じた強さの弓を使い練習をします。	

★尚、保険加入費を含みます。

U	セーリング	日	松原	4月～7月 13:30～16:00	16,000円 (15回)	彦根市セーリング 協会役員	15	セーリング(ヨット)に興味のある方 小・中学生10名、大人5名。	
---	-------	---	----	----------------------	------------------	------------------	----	-------------------------------------	--

★尚、受講料にはヨット使用料、保険加入費を含みます。中学生以下の受講料は15,000円です。