



(一社)彦根市スポーツ協会 主催

# 令和6年度 冬期スポーツ教室受講生募集!

申込〆切  
**12/12**  
(木)まで

寒い冬でも、楽しく動いて運動不足をなくしましょう!  
いい汗流して、ココロもカラダもリフレッシュ!!

## A 弓道教室 ●定員● 20名

1月~3月 水曜日 8回  
13:30~15:30 14,000円(保険料・消費税込)

●講師●彦根市弓道連盟役員

未経験者はもちろん、運動の苦手な方、力がない方でも丁寧に指導しますから安心して受講してください。  
※詳しくは、QRコードから彦根市弓道連盟HPをご覧ください。



## I スタイルアップほぐし体操 ●定員● 40名

1月~3月 第2・4水曜日 13:15~14:15  
4,400円(消費税込) 5回分

●講師●インストラクター 疋田 幸子

リンパを流し動かさしほぐし整える!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!

## C 太極舞&ヨガ ●定員● 25名

1月~3月 月曜日 9:30~10:30  
8,800円(消費税込) 10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。



## J はじめてのピラティス ●定員● 40名

1月~3月 第1・3水曜日 13:15~14:15  
4,400円(消費税込) 5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。



## D リズムダンスフィットネス ●定員● 25名

1月~3月 月曜日 11:00~12:00  
8,800円(消費税込) 10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。

## K 足・脚ケアヨガ ●定員● 40名

1月~3月 水曜日 14:35~15:35  
8,800円(消費税込) 10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。

## E シニア健康ヨガ体操 ●定員● 40名

1月~3月 月曜日 13:30~14:30  
8,800円(消費税込) 10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。

## L ステップエアロ ●定員● 40名

1月~3月 水曜日 19:00~20:00  
8,800円(消費税込) 10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。



## F チェアヨガ ●定員● 40名

1月~3月 月曜日 14:50~15:50  
8,800円(消費税込) 10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。



## M 夜ヨガ ●定員● 40名

1月~3月 水曜日 20:10~21:10  
8,800円(消費税込) 10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。

## G エンジョイエアロ(A) ●定員● 40名

1月~3月 水曜日 9:30~10:30  
8,800円(消費税込) 10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。

## H 背骨の調律 Tone & Reborn ●定員● 40名

1月~3月 水曜日 10:45~11:45 ●定員● 40名  
8,800円(消費税込) 10回分

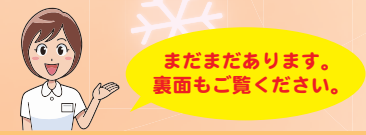
●講師●Sintex®認定インストラクター 沢田 喜久

体幹の強化や重い頭を支える首や肩、末端の手足の力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。

 ひこにゃんメーカー **販売中** 

ひこにゃんピンバッジ

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、ひこにゃんゴルフメーカー、ひこにゃんグラウンド・ゴルフメーカーや「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

1月～3月 木曜日 9:30～10:30  
8,800円 (消費税込) 10回分



## O ヨガ (B) ●定員● 40 名

1月～3月 木曜日 10:45～11:45  
8,800円 (消費税込) 10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。

## P ほぐし&ピラティス ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 9:30～10:30  
8,800円 (消費税込) 10回分



●講師● ピラティスインストラクター 坪井 純子

身体をほぐしたあと、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 リフレッシュヨガ ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 11:00～12:00  
8,800円 (消費税込) 10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

呼吸を正しく使って、乱れがちな自律神経を整えます。ポーズを丁寧に誘導していくので、初めてでも大歓迎。体が硬い人こそどうぞ！

## R ボディケアヨガ ●定員● 40 名

1月～3月 金曜日 13:30～14:30  
8,800円 (消費税込) 10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

1月～3月 金曜日 14:50～15:50  
8,800円 (消費税込) 10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

1月～3月 金曜日 19:00～20:00  
8,800円 (消費税込) 10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

1月～3月 金曜日 20:10～21:10  
8,800円 (消費税込) 10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。



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600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。

### ●会場●

プロシードアリーナHIKONE地図



A: プロシードアリーナHIKONE 弓道場  
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

### ●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](mailto: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。

申込み専用



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)

### ●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



### ●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