

各種教室のご案内

滋賀県立体育館・滋賀県立武道館

～この春から新しいことにチャレンジしよう！！～

体育館

なかよしスポーツ教室



▼どんな教室

なかよく元気に！身体を動かすことを楽しく感じて頂けるような指導をモットーに、上達できた「喜び」や「面白さ」を実感させ、心身ともに健康で明るくたくましいお子さまの育成を目指します。

継続40年以上！地域の皆様に愛され、支えられてきたスポーツ教室です。

～将来のアスリートを目指そう！～

- ◆対象 キッズコース(年中・年長)
小学生コース(小学1～3年生)
- ◆日程 1期 4/21, 28 5/12, 19
(申込み受付中) 6/2, 9, 16, 23, 30 7/14
- ◆期間 3期制 全30回予定
- ◆参加料 年間 10,000円(保険料別) 1回参加600円
- ◆コース・時間
キッズコース①25名 13:40～14:30
キッズコース②25名 14:50～15:40
小学生コース 30名 16:00～16:50

体育館

大人のための健康スポーツ教室

～いつまでも若々しく、健康でいよう！～

- ◆対象 40歳以上の男女 年間30名
- ◆日程 5/11(火)～3/8(火)
全20回 年間 ◆曜日 毎回火曜日
- ◆時間 10:00～11:30(受付9:30～10:00)
- ◆参加料 年間 9,000円(保険料含)
1回参加 600円
- ◆申込期間 受付中

～教室内容一例～

- 9:30～ 受付、健康相談
- 10:00～ 準備運動
- 10:10～ レクリエーション・健康体操
- 10:45～ フリータイム
- 11:30 終了



体育館

Jr.ハンドボールアカデミー

火曜日 18:00～20:00 (開催中！)

期間：3期制 3期×10回予定(申込み受付中)
対象：小・中学生(別途保険料必要)
※育成・選手の2コースございます。

ジュニア期からの取り組みにより、有望な選手の育成・発掘・強化を目的として発足しました。国際大会の舞台や国民スポーツ大会に向けての強化事業として位置づけ、滋賀県ハンドボール協会と連携しながら計画的・継続的に実施している教室です。

¥5,000/1期(10回) 1回参加¥600

武道館

ビームライフル射撃教室

水曜日 コース① 17:40～18:40
コース② 18:50～19:50
コース③ 20:00～21:00 (開催中！)

期間：2期制 2期×20回予定(申込み受付中)
対象：①②小4～中3 ③中1～高3



滋賀国スポ大会に向けての強化事業として発足しました。滋賀県ライフル射撃協会推薦全日本選手権入賞の現役選手が丁寧に指導します。初心者から国スポ大会を目指す方まで幅広く募集しています。

¥14,000/1期(20回)

武道館

Jr.強化剣道教室

火・木

火曜日コース 19:30～20:30
木曜日コース 19:00～20:00 (5/11～)

期間：3期制 3期×20回予定(申込み受付中)
対象：小・中学生(別途保険料必要)



未来のトップ選手を目指すジュニア強化事業として発足しました。八段所有の講師が指導にあたり、普段の稽古に加えて応用練習を行うことで、1つ上のレベルへステップアップを目指します。

週1回参加 ¥5,100/1期(10回)
週2回参加 ¥10,200/1期(20回)

※現在受付中の事業は、定員に達した時点で受付終了となります。当館のホームページでお知らせ致しますのでご確認の上、お申し込み下さい。
また、新型コロナウイルスの感染状況によっては、全事業とも中止や延期になる場合もございますので、ご了承下さい。

※保険加入が必要な教室は保険の適用に数日かかるため、申込当日の参加は保険適用外になります。
※教室参加日より一週間前までに保険申込の完了をお願い致します。 ※表示金額は全て税込みになります。

ウカルちゃんアリーナ

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-12

(滋賀県立体育館)

TEL.077-524-0221 FAX.077-522-9637

後援：大津市 大津市教育委員会 大津警察署

ウカルちゃんアリーナ



武道館
New

大人女子のためのキレイになる講座

- ◆対象 一般女性 各期15名
- ◆日程 9/17(金)~11/12(金) 全8回予定
- ◆曜日 毎週金曜日
- ◆時間 10:00~11:30
- ◆参加料 各期20,000円(保険料含) 一回参加3,000円
- ◆申込期間 7/6(火)~
- (申込開始日のみ窓口受付9時~、電話受付13時~)

▼どんな教室

キレイになるための「美スキンケア・メイクアップ・美姿勢・美ライン等の若返りスキルを学び、なりたい自分に！女性は、40歳から美しくなり、更に華やかなシニアに！年齢は関係ありません。自分を変えたい貴方を優しく応援します！



〈講師〉長瀬あかね先生
【株式会社ユーティフル代表】

誰でも気軽にスタイルエクサ

武道館
New

▼どんな教室

スタイルエクサ+Kのエクササイズは、世界で一つのブレインコアトレーニング法です。理想のボディになることや、健康で若々しくいられることは、身体や動きの軸となる肩甲骨・骨盤・股関節を整え基本姿勢でいることで叶えられます。TVでも放映され話題のエクササイズです！

〈講師〉KEIKO先生
【スタイルエクサ+K代表】



- ◆対象 一般女性 各期23名
- ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 4/20(火)~3/15(火) 全30回 3期制(1期10回)
- ◆時間 13:00~14:00 ◆曜日 毎週火曜日
- ◆参加料 各期10,000円(保険料含) 一回参加1,200円
- ◆申込期間 1期受付中 2期7/6(火)~ 3期11/16(火)~
- (申込開始日のみ窓口受付9時~、電話受付13時~)

武道館
New

リラックスヨガ

▼どんな教室

ヨガで呼吸と自律神経を整えリラックス！自分のペースで楽しみながら身体の機能改善を目指します。ホルモンバランスの調節・肩こり・腰痛・姿勢・不眠・体力UP・ダイエット等に効果的。初心者やシニアの方でも無理なく始めていただけます。



- ◆対象 一般男女 各期23名
- ◆会場 広い柔道場(足腰に優しい畳敷き)
- ◆日程 4/20(火)~3/15(火) 全30回 3期制(1期10回)
- ◆時間 14:30~15:30 ◆曜日 毎週火曜日
- ◆参加料 各期10,000円(保険料含) 一回参加1,500円
- ◆申込期間 1期受付中 2期7/6(火)~ 3期11/16(火)~
- (申込開始日のみ窓口受付9時~、電話受付13時~)

武道館

初心者から経験者まで学べる柔道教室

火曜日 18:45~20:15 (5/11~)

期間：3期制 3期×10回予定(申込み受付中)
対象：小学生以上(別途保険料必要)



初心者から昇級昇段を目指す方まで、幅広く各自の技能に応じて指導します。柔道を通して、武道の楽しさや、努力することの喜びを感じて頂くことの出来る教室です。礼儀礼節をはじめとする心構えや心身の鍛練により技術の習得を狙います。

¥4,500/1期(10回) 1回参加 ¥500

武道館

剣道教室 (5/11~)

火曜日 小・中学生 18:30~20:00
高校生以上 20:00~21:00

期間：5月~3月(計30回予定)(申込み受付中)
対象：小学生以上(別途保険料必要)

¥12,300/年間(30回)

10回券 ¥4500 1回参加 ¥500



武道館

フラダンス教室 (開催中)

木曜日 14:30~15:30

期間：3期制 3期×10回予定(申込み受付中)
対象：一般男女(参加費に保険料含む)

¥10,000/1期(10回)

武道館

親子英語DEエクササイズ教室

土曜日 10:30~11:30 (9/18~)

期間：9月~12月 年間8回予定(申込み受付中)
対象：幼児と保護者(参加費に保険料含む)

身体を動かしながら楽しく学ぼう！

「英語」と「エクササイズ」と「親子のふれあい」がひとつになったレッスン！様々な運動用具を使用し、親子で楽しい音楽やエクササイズを通して、たくさんの英語に触れていただきます。



¥6,900/年8回

武道館

相撲体験教室

土曜日 10:00~11:30

期間：年間2回(7/17・10/16)
対象：小学生以上(申込み受付中)

元気なお子さん
どしどし大歓迎!

本格的な土俵で相撲の体験が出来ます。基本的な動作を中心に丁寧に指導致します。お気軽にお申込み下さい!



7/17・10/16

無料/年2回

滋賀県立武道館

〒520-0801 滋賀県大津市におの浜4-2-15

TEL.077-521-8311 FAX.077-521-8348

滋賀県立武道館

後援：大津市 大津市教育委員会 大津警察署

