

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
<b>D 運動</b>									
<b>D-1 武道・格技</b>									
1	D-1 武道・格技	一心無双流居合道	日本刀を使用し、型の稽古を行ない、身体精神の鍛錬を目的とします。	第1・2・4木曜日 19:00~21:00	北郷里まちづくりセンター	中村 博幸	不問	月 1,000円	北郷里まちづくりセンター 62-5479
2	D-1 武道・格技	テコンドー	韓国発祥の武術・礼儀作法を学びながら体力や柔軟性を養うことができます。	水曜日・金曜日 19:00~21:00	長浜サンパレス	コンドウ イサム	不問	月 6,000円	長浜サンパレス 64-1444
3	D-1 武道・格技	合気道滋賀長浜道場	体を鍛える、心を鍛える。合気道を通して、理に適った体の使い方を学び、健康増進を目指します。老若男女問わず、興味があればぜひ！見学・体験入門 随時可能	毎週木曜日 18:30~19:30 (刀法) 19:30~21:00 (合気道)	長浜市武徳殿	平居 忠雄 小林 リチャード 木村 雅之	小学3年~大人	入会金 3,000円 (初回のみ) 保険(年1回) 小中800円 /高以上2,000円  月 小 300円 中高800円 大人 2,000円	平居 忠雄 0749-52-4352 090-7101-1576
4	D-1 武道・格技	光稔流舞道 剣舞・歌謡舞	大河ドラマ・歴史を舞う。和の心 日本長浜魅力を舞う。 (姿勢・礼儀・自信・度胸・根性)	毎週木曜日 10:30~12:30 毎週土曜日 10:00~12:00	長浜市武徳殿	振付:西邑光稔 指導:西邑光眞	大人から子どもまで	大人 5,000円/月 子供(中学生まで) 3,000円/月	西邑 光眞 0749-62-2441 090-9994-6584
5	D-1 武道・格技	姿勢改善&ボクササイズ教室	曲に合わせてキックやパンチを行い、脂肪燃焼・筋力アップを目指す教室です。	R8.5月~7月 R8.10月~12月 水曜 10:30~11:30	湖北THGツインアリーナ	万代 なつき	大人	10回 9,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119
<b>D-2 球技</b>									
1	D-2 球技	和卓	初心者向けの卓球サークルです。和を大切に、和気あいあいと楽しくやっています。	第2・4火曜日 17:30~19:30	神照まちづくりセンター	長谷 武二 前田 敏子	大人	1回 100円	神照まちづくりセンター 62-0265
2	D-2 球技	卓球サークル	初心者より。会員同士楽しく練習をしています。	毎週火曜日 9:30~11:30	南郷里まちづくりセンター	会員相互	大人 (定員10名)	月 500円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
3	D-2 球技	卓球同好会	卓球の技術の修練と体力づくりを目的に毎月3回活動している。加えて仲間同士の交流と親睦の輪を広げている。	第1・2・3火曜日 19:00~21:00	南郷里まちづくりセンター	会員相互	大人	月 800円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
4	D-2 球技	北郷里グラウンドゴルフクラブ	北郷里に在する住民がグラウンドゴルフを通してお互いの親睦を深め健康に資する。	第3水曜日 8:30~11:30 (調整あり)	山村広場	-	大人	年 1,000円	北郷里まちづくりセンター 62-5479

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
5	D-2 球技	西黒田グラウンドゴルフクラブ	初心者向きコースでグラウンドゴルフの練習。	毎週木曜日 9:00~11:00	松の岩公園 グラウンド	会員相互	不問	年 2,000円	西黒田まちづくり センター 62-0381
6	D-2 球技	神田バドミントンクラブ	バドミントンを通して健康および体力維持と親睦を図る。	毎週火&金曜日 19:00~21:00	神田まちづくり センター	会員相互	不問	1回 300円	神田まちづくりセ ンター 62-7037
7	D-2 球技	金曜卓球	卓球を通じて体力づくりをしましょう	第2・4・5金曜日 9:30~11:30	神田まちづくり センター	会員相互	大人	1回 500円	神田まちづくりセ ンター 62-7037
8	D-2 球技	六角館卓球サークル	卓球 心地よい汗を流しましょう	月3~4回 土曜日 9:00~12:00	六荘まちづくり センター	大橋 正道 (代表)	大人	年 5,400円	六荘まちづくりセ ンター 62-0198
9	D-2 球技	ナイター硬式テニス教室	初心者のための硬式テニス教室です。	R8.5月~7月 R8.10月~12月 月曜 19:30~21:00	長浜サンドー ム	坂 佳則	大人	10回 9,000円	長浜市民体育館 63-9806
10	D-2 球技	硬式テニス教室	テニス初心者の方から中級者の方までレベルに応じた指導する教室です。	R8.5月~7月 R8.10月~12月 日曜 10:00~11:30	浅井B&G海 洋センター	坂 佳則	大人	8回 7,500円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355

### D-3 ヨガ・ピラティス

1	D-3 ヨガ・ピラティス	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズでじっくりと身体をほぐして、バランスの良いココロとカラダをつくります。	第1・3木曜日 10:00~11:00	南郷里まちづくり センター	河瀬 恵子	大人	月 1,000円	南郷里まちづくり センター 62-0287
2	D-3 ヨガ・ピラティス	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、じっくりと体をほぐして、バランスの良い心と体の健康づくりをします。	第1・3水曜日 10:00~11:00	西黒田まちづくり センター	河瀬 恵子	不問	月 1,500円	西黒田まちづくり センター 62-0381
3	D-3 ヨガ・ピラティス	リラックスヨガ	ゆったりとした呼吸法と無理のないポーズで体をほぐし、カラダとココロの健康づくり	第2・4木曜日 10:30~11:30	神田まちづくり センター	河瀬 恵子	大人	月 1,500円	神田まちづくりセ ンター 62-7037
4	D-3 ヨガ・ピラティス	やさしいヨガ教室	健康と体力増進、仲間づくりを目的として和気あいあいと楽しく体にやさしいヨガを楽しんでいます。	毎月第2・4木曜日 13:45~15:00	六荘まちづくり センター	永原 美紀	大人	1回 800円	六荘まちづくりセ ンター 62-0198
5	D-3 ヨガ・ピラティス	ココロおどるヨガの会	ヨガの学びを深めながら、ココロと身体を整えていきましょう。初心者の方、大歓迎です。	毎週金曜日 (月4回) 13:30~14:45	六荘まちづくり センター	吉川 綾	大人	1回 600円	六荘まちづくりセ ンター 62-0198
6	D-3 ヨガ・ピラティス	Brightly PLACE YOGA	呼吸を整えることにポイントを置いています。体が硬くても大丈夫です。呼吸一つで心と体も本来あるべき状態へと整えてくれるヨガ。最後のシャバーサナではマインドフローへと心地よい寝落ちヨガを一緒に楽しみましょう。	火曜日 19:30~20:30	六荘まちづくり センター	川崎 光美	大人	1回 1,000円	六荘まちづくりセ ンター 62-0198

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
7	D-3 ヨガ・ピラティス	六角館ヨガ	ゆったりと心と体のリラックス。お気軽にお越しください。	第4木曜日 10:00~12:00	六荘まちづくりセンター	小宮山 和子	大人	1回 800円	六荘まちづくりセンター 62-0198
8	D-3 ヨガ・ピラティス	骨盤リセットヨガ	心と身体のメンテナンス！しっかり身体を動かしてリセットしましょう。	毎週土曜日 9:30~10:45	六荘まちづくりセンター	西本 美香	大人	1回 1,500円	六荘まちづくりセンター 62-0198
9	D-3 ヨガ・ピラティス	めぐりのヨガ	東洋医学に基づき自然と調和したヨガ教室	毎月 第2~第5水曜日 20:00~21:00	湯田まちづくりセンター	おの あけみ	大人	1回 500円 年会費 1,000円	湯田まちづくりセンター 74-1438
10	D-3 ヨガ・ピラティス	リラックスヨガ 教室	ゆったりした気分で呼吸を整え、身体をほぐし優しく自らを癒やして健康的な身体づくりをします。	毎月第2・4木曜日 10:30~11:30	湖北まちづくりセンター	藤田 美智代	大人	前期・後期 各8,250円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287
11	D-3 ヨガ・ピラティス	美姿勢ヨガ 教室	何か身体にいいこと始めたい方。お家でできるセルフケアを含めたヒーリングヨガで自分を癒やし健康になりましょう。	毎週木曜日 19:30~20:30	湖北文化ホール	吉田 典子	大人	前期 15,000円 後期 17,250円	湖北まちづくりセンター 78-1287
12	D-3 ヨガ・ピラティス	健康ヨガ 教室	身体の縮みをほぐし、緩みを引き締め、ゆがみを正しながら心と身体のバランスをとります。	毎月第1・3木曜日 10:00~11:30	湖北文化ホール	吉田 典子	大人	前期・後期 各9,350円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287
13	D-3 ヨガ・ピラティス	ピラティス教室	理想とする正しい姿勢を学習し、その感覚を身につける。体幹を整えたり、バランス力を高めたり、トータルエクササイズを行います。	毎月第1・3金曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	武若 亜由美	大人	前期・後期 各8,250円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287
14	D-3 ヨガ・ピラティス	湖北笑いヨガ クラブ	笑って楽しむヨガ	毎週木曜日 10:00~12:00 水曜日 13:30~15:30	湖北まちづくりセンター	西村 ますみ	大人	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
15	D-3 ヨガ・ピラティス	YOGA CLUB	ヨガで健康維持の促進。	毎週金曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	藤田 美智代	大人 (女性)	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
16	D-3 ヨガ・ピラティス	めぐりのヨガ	東洋医学に基づいて、経路を刺激し、氣の流れをよくすることで、自己治癒力向上を目的としたヨガです。	毎週水曜日 13:30~14:30 毎週木曜日 20:00~21:00	高月まちづくりセンター	おの あけみ	小学生 以上	1回 500円	高月まちづくりセンター 85-5204
17	D-3 ヨガ・ピラティス	ダイエットヨガ	緊張感のない呼吸法で体幹の強化によって痩せやすい身体と健康づくりを目指します。	火曜日 13:30~14:30 月3回	長浜サンパレス	宮氏 外恵	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
18	D-3 ヨガ・ピラティス	足・脚ケアヨガ	足・脚を自分の手でほぐすこと、良い呼吸にこだわったクラスです。	月曜日 13:40~15:00 月3回	長浜サンパレス	武若 亜由美	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
19	D-3 ヨガ・ピラティス	ヨガ 月火木金	身体全身を十分にほぐしケアをしながら無理のないようにすすめていきます。初めての方、継続者の方、経験のある方お待ちしておりますね。	各教室曜日と時間がことなります。詳細はお問合せください	長浜サンパレス	大森 奈美	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
20	D-3 ヨガ・ピラティス	ピラティス 月金	自分の姿勢が気になりますか？猫背やまき肩の心配はありませんか？正しい良い姿勢を理解し上手な体の使い方を身につけましょう。	各教室曜日と時間がことなります。詳細はお問合せください	長浜サンパレス	武若 亜由美	大人	受講料／6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
21	D-3 ヨガ・ピラティス	スッキリヨガ	身体の中の詰まりを呼吸の中の力を使ってスッキリさせましょう。	土曜日 9:30~10:50 月3回	長浜サンパレス	よした のりこ	大人	受講料／6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
22	D-3 ヨガ・ピラティス	かんたんフローヨガ	呼吸と共に心地よく動き、血流を促して柔軟性を高めていくヨガです。初心者や体の硬い方でも安心して参加いただけます	金曜日 10:00~11:10 <前期> 4~9月の間16回 <後期> 10~3月の間17回	浅井文化ホール・小ホール	永原 美紀	大人 定員 20名	前期・後期 前期 16,000円 後期 17,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:橋本
23	D-3 ヨガ・ピラティス	ボディケアヨガ	心身ともにリフレッシュしたい方、子育てに忙しいけど体を動かしたい方にぜひ！	火曜日 10:00~11:00 (月3回)	臨湖	北 京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	大人	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
24	D-3 ヨガ・ピラティス	ダイエットヨガ	コア、筋肉を鍛え美しい姿勢を意識しつつ、美の身体と健康づくりを目指します。	木曜日 10:00~10:50 (月3回)	臨湖	宮氏 外恵	大人	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
25	D-3 ヨガ・ピラティス	ビューティーヨガ教室	心も身体もきれいに。呼吸を整え、ご自身のからだに向き合ひましょう。	火曜日コース 水曜日コース 13:30~14:50 土曜日コース 10:15~11:35 (各・月3回)	臨湖	北 京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	大人	3ヵ月 7,260円	臨湖 65-2120
26	D-3 ヨガ・ピラティス	ピラティス	骨格や筋肉のバランスを整え、内臓の働きもアップ。	木曜日 15:30~16:20 (月3回)	臨湖	宮氏 外恵	大人	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
27	D-3 ヨガ・ピラティス	カタイからヨガ	硬い身体をほぐして血流を良くし肩こりや腰痛とサヨナラしましょう。	土曜日 9:00~10:00 (月3回)	臨湖	北 京子 (NPO法人日本ヨガ連盟認定)	大人	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
28	D-3 ヨガ・ピラティス	すっきりヨガ	毎日忙しい方たちがすっきり心も身体も軽くなるように ヨガを楽しんでいただけます。	火曜日 19:30~20:40 (月3回)	臨湖	NORIKO	大人	3ヵ月 6,930円	臨湖 65-2120
29	D-3 ヨガ・ピラティス	和心めぐるヨガ	セルフマッサージもしながら、気、血液、リンパの流れをよくします。緩やかな動きですが、体幹から締まる、心身ともに癒すヨガです。	第1・2・3・4週目 木曜日 10:00~11:00	長浜市民交流センター	小林 陽子	不問	月 2,500円	長浜市民交流センター 65-3366
30	D-3 ヨガ・ピラティス	ホリスティックヘルス&ヒーリングヨガ	ヨガ体操	毎週月曜日 9:30~11:30	長浜市民交流センター集会所 A・B	吉川 綾	不問	月 2,600円	吉井 順子 090-1956-3254
31	D-3 ヨガ・ピラティス	リフレッシュヨガ教室	深い呼吸と共にゆったりと身体を動かして気分をリフレッシュしていく教室です。	R8.5月~9月 R8.10月~R9.3月 月曜 13:30~14:45	長浜市民体育館	北 京子	大人	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
32	D-3 ヨガ・ピラティス	ボディーケアヨガ教室	身体をほぐしながら補整していくヨガ教室です。	R8.5月～9月 R8.10月～R9.3月 月曜 15:00～16:15	長浜市民体育館	北 京子	大人	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
33	D-3 ヨガ・ピラティス	ビューティーヨガ教室夜コース	美しく健康な身体づくりに最適なヨガ教室です。	R8.5月～9月 R8.10月～R9.3月 水曜 19:45～21:00	長浜市民体育館	北 京子	大人 (女性)	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
34	D-3 ヨガ・ピラティス	美姿勢ヨガ教室	猫背・ゆがみを改善し、初心者でも無理なく進めるヨガ教室です。	R8.5月～9月 R8.10月～R9.3月 木曜 19:00～20:10	長浜市民体育館	村上 憲衣	大人	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
35	D-3 ヨガ・ピラティス	ピラティス教室	身体の歪みからくるストレスの軽減や肩こり、腰痛を予防改善する教室です。	R8.5月～7月 R8.10月～12月 火曜 19:30～20:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	大人	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355
36	D-3 ヨガ・ピラティス	かんたんピラティス教室	身体の歪みからくるストレスの軽減や肩こり、腰痛を予防改善する教室です。	R8.5月～7月 R8.10月～12月 火曜 13:30～14:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	大人	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355
37	D-3 ヨガ・ピラティス	リラックスヨガ教室	優しい音楽とともに心と身体をストレッチします。普段運動しない方にもおすすめの教室です。	R8.5月～9月 R8.10月～R9.3月 木曜 13:00～14:00	湖北THGツインアリーナ	川瀬 佑美	大人	16回 14,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119

#### D-4 体操(自彊術、太極拳、ストレッチ、エアロビクス等)

1	D-4 体操	自彊術	いつまでも元気で若々しくありたいあなたに自彊術！自分で自分を強くする健康体操です。	毎月 第1～4木曜日 13:30～14:45 15:00～16:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	松村 正子	大人	月 2,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
2	D-4 体操	美姿勢class	体の不調は姿勢からと、いわゆるくらい日々の姿勢が大切です。しっかり知識を学び体に染み込ませましょう。	第1金曜日 19:00～21:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	西本 美香	大人	1,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
3	D-4 体操	湖浜太極拳クラブ	体に無理がない優しい動作で、ゆっくり丁寧に動きます。脳と体を繋いで活性化しよう。	月曜日or金曜日(月によって変動あり) 月曜日 10:30～12:30 金曜日 15:00～18:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	堀井 明美	大人	1時間 1,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
4	D-4 体操	エアロビ スキップス①	自分のペースで(主に障害のある方を対象に)親子でエアロビががんばっています。	第1～4水曜日 16:30～18:30	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	徳田先生	不問	要(問合せ)	長浜まちづくりセンター 62-1808
5	D-4 体操	ロックダンス スキップス②	音楽にのって楽しく踊っています。障害者の方も健常者の方もいっしょに踊ってます。	第1～4月曜日 17:00～18:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	NAOTO先生	大人 子ども	要(問合せ)	長浜まちづくりセンター 62-1808
6	D-4 体操	ちかコーチの運動遊び教室	多種多様な運動を通じて試行錯誤を促し、運動能力や運動有能感、身体活動への動機を育みます。	木曜日 16:30～17:30	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	大橋 知佳	幼児 小学生	月 5,500円	長浜まちづくりセンター 62-1808

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
7	D-4 体操	湖国太極拳クラブ	比較的武道的な要素の強い、きびきびとした活動的な型が特徴の陳式太極拳です。主に規定56式を練習しています。	第2・3・4金曜日 19:00~21:00	さざなみタウン(長浜まちづくりセンター)	北川 はつ江	大人	1回 1,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
8	D-4 体操	さわやか3B	遊びの要素を取り入れながら、ボール・ベル等を使い音楽に合わせて体操をします。運動不足には最適な体操です。	第1~4水曜日 10:00~11:30	南郷里まちづくりセンター	多賀 和子	大人	月 2,500円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
9	D-4 体操	てんとう予防体操	イスに座ったストレッチや筋力トレーニング、ウォーキング、頭のトレーニング。個人の体調に合わせて無理のないように、楽しく過ごしています。新規会員募集中です。	第1・3金曜日 10:00~11:30	南郷里まちづくりセンター	北 京子	大人	月 1,000円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
10	D-4 体操	まなざし太極拳	呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かすことで、血流を良くしバランスを整え転倒予防や健康維持に努めています。	第1~4火曜日 19:30~20:30	北郷里まちづくりセンター	廣瀬 童心	不問	月 2,000円	北郷里まちづくりセンター 62-5479
11	D-4 体操	3B体操西黒田教室 なでしこ(午後の部)	音楽に合わせて、女性の美と健康を創る器具を使った健康体操	毎週火曜日 13:30~15:30	西黒田まちづくりセンター	馬場 ますみ	大人	月 3,000円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
12	D-4 体操	転倒予防教室	血圧測定、健康体操	毎月第2・4土曜日	西黒田まちづくりセンター	肥満 孝史 大賀 直子	不問	1回 300円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
13	D-4 体操	3B体操	3つのBであるボール、ベル、ベルターを使って音楽に合わせて心と体を動かす健康体操	第1・2・3・4火曜日 10:00~11:30	神田まちづくりセンター	広瀬 由香利	大人	月 2,000円	神田まちづくりセンター 62-7037
14	D-4 体操	3B体操コスモス	心身をリラックスして運動不足解消、音楽に合わせて3B手具を使って楽しく無理なくこなす健康体操です。	毎月1~4水曜日 9:30~11:30	六荘まちづくりセンター	馬場 ますみ	大人	月 2,000円	六荘まちづくりセンター 62-0198
15	D-4 体操	床バレエ六荘教室	「美尻王子」こと竹田純の考案した床の上で寝たまま行うバレエ式エクササイズです。	毎週金曜日 19:00~20:00	六荘まちづくりセンター	池内 葉子	不問	1回 1,000円	六荘まちづくりセンター 62-0198
16	D-4 体操	3B体操	ベル・ベルター・ボールの用具をもちいて音楽に合わせて体操を行っています。自分の体力に合わせて取り組んでいます。歌を歌ってゆったり脳トレ体操等も取り入れて楽しくワイワイと行っています。	毎月第1~4水曜日 10:00~11:30	湯田まちづくりセンター	-	大人	月 2,000円	湯田まちづくりセンター 74-1438
17	D-4 体操	3B体操コスモス	3Bとは、ベル、ベルターボール等を使用し音楽に合わせてストレッチ運動や体力作りを行っています。体と頭の体操です。	毎月第1・3火曜日 13:00~15:00	湯田まちづくりセンター	廣瀬 由香利	大人	月 1,000円	湯田まちづくりセンター 74-1438
18	D-4 体操	あすなろ体操教室	楽しい音楽に合わせて身体を動かしましょう。身体と脳の老化予防のため。	月4回 毎週水曜日 9:30~11:30	長浜市社会福祉協議会 びわセンター	田辺 美代子	大人 (50歳以上)	月 1,000円	びわまちづくりセンター 72-4300

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
19	D-4 体操	3B体操ハピネスサークル	用具を使い音楽に合わせて全身ほぐしてリラックス。運動が苦手な方。身体が硬い方にも。	毎週水曜日 (月4回) 9:30~11:00 無料体験あり	虎姫まちづくりセンター	横田 のぞみ	大人	月 2,500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
20	D-4 体操	スマイル	血行、身体の姿勢を良くする体操。	毎週木曜日 13:30~14:30	虎姫まちづくりセンター	代表 多賀登美子	大人 (女性)	月 500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
21	D-4 体操	3B体操 レイサークル	用具を使い音楽に合わせて全身ほぐしてリラックス。運動が苦手な方。身体が硬い方にも。	毎週金曜日 (月4回) 19:30~21:00 無料体験あり	虎姫まちづくりセンター	横田 のぞみ	大人	1回 800円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
22	D-4 体操	子どもリズム体操教室	子どものしつけや運動能力を引き出し、基礎体力を身につけ、集団の中でルールを学びながら、いろんな運動をします。	毎月第1・3金曜日 18:00~18:45	湖北文化ホール	徳田 隆子	4歳~ 未就学児	前期・後期 各8,250円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287
23	D-4 体操	3B体操教室	用具を使い音楽にあわせて全身ほぐしてリラックス。認知症予防に！初心者さん大歓迎です。	毎週水曜日 13:30~15:00	湖北まちづくりセンター	横田 のぞみ	大人	前期 15,000円 後期 15,000円	湖北まちづくりセンター 78-1287
24	D-4 体操	ヘルスアップ きらめき会	エアロ、ヨガ等取り入れて、音楽に合わせて体を動かします。肩こり、腰痛予防に役立っています。	毎週月曜日 19:45~20:30	湖北まちづくりセンター	徳田 隆子	大人 (女性)	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
25	D-4 体操	湖北リズム体操	健康づくりのための体操	毎月 第1・3・4月曜日 9:15~11:15	湖北まちづくりセンター	永原・山瀬・ 吉川	大人 (女性)	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
26	D-4 体操	湖北町エアロビクスクラブ	エアロビクスを通して健康増進、そしてリフレッシュ。関心ある人は1回無料体験レッスンを実施している。	毎月第1・3金曜日 19:30~20:30	湖北まちづくりセンター	池野 良弘 (スタジオサンセット)	大人	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
27	D-4 体操	湖北太極拳 クラブ	太極拳・練功18法等の練習	毎週木曜日 17:00~19:00	湖北まちづくりセンター	相互	大人	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
28	D-4 体操	3B体操 高月サークル	用具を使い、音楽に合わせて全身をほぐします。運動が苦手な方、体の硬い方にも。無料体験にぜひお越しください。	毎週火曜日 10:00~11:30	高月まちづくりセンター	横田 のぞみ	大人	月 2,800円	高月まちづくりセンター 85-5204
29	D-4 体操	3B体操 シルク	3種類の用具(ボール・ベル・ベルト)を使用し、リズムにあわせて筋力、免疫力UP!	毎月第1・3月曜日 13:30~14:30	養蚕の館	広瀬 由香利	大人	月 800円	養蚕の館 64-6030
30	D-4 体操	ら・ぼーてクラブ	ストレッチ体操をしています。DVDを見ながらのダンベル体操・マット運動などを行っています。	毎週金曜日	養蚕の館	-	神照地区にお住まいの方	年間 5,500円	養蚕の館 64-6030
31	D-4 体操	自彊術サークル	自彊術は日本で最初の体操です。31の動作から成る体操で免疫力を高め、心身のバランスを整えます。	金曜日 10:00~11:30 月4回	長浜サンパレス	玉井 美弥子	大人	月 2,000円 年会費別	長浜サンパレス 64-1444

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
32	D-4 体操	3B体操	3種類の手具を使って楽しく身体を動かします。	金曜日 10:00~11:30	長浜サンパレス	広瀬 由香利	大人	月 2,000円	長浜サンパレス 64-1444
33	D-4 体操	3B体操 たんぽぽ	用具を使いストレッチやダンスをして全身をほぐします。初心者さん大歓迎です。体験もできます。	木曜日 9:30~11:00	長浜サンパレス	横田 のぞみ	大人	月 2,000円	長浜サンパレス 64-1444
34	D-4 体操	バランスボール フィットネス	膝・腰・関節に負担が少なく健康寿命UP!運動不足・体が硬い方にもオススメ。	水曜日 10:00~11:00 月3回	長浜サンパレス	伊吹 美早紀	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
35	D-4 体操	姿勢改善・棒体操	中高年の方などを対象にした、ひざ・肩こり・腰痛予防、転倒防止健康体操です。	月3回 火曜日 10:00~11:20	長浜サンパレス	西本 美香	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
36	D-4 体操	ボディメンテナンス	日々の姿勢やストレスで身体もバランスを崩しています。呼吸法、ストレッチ、筋膜リリースなどを駆使して肩こり腰痛の予防改善に効果絶大。背筋がシャキッとします。	木曜日 19:30~20:30 <前期> 4~9月の間10回 <後期> 10~3月の間10回	浅井文化ホール・小ホール	徳田 隆子	大人 定員 20名	前期・後期 各 10,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:橋本
37	D-4 体操	サルセーション	音楽を心とカラダで感じ、歌詞を踊りで表現することで、楽しみながら自然に体幹を鍛えていくプログラム	金曜日 19:30~20:30 <前期> 4~9月の間18回 <後期> 10~3月の間18回	浅井文化ホール・小ホール	Nancy	大人 定員 20名	前期・後期 各 18,000円	浅井文化ホール 74-4000 担当:橋本
38	D-4 体操	太極舞	太極拳の動き・呼吸法などを取り入れたエクササイズ。運動が苦手な方にもおすすめです。	月曜日 13:30~14:30 (月3回)	臨湖	疋田 幸子	大人	3ヶ月 7,920円	臨湖 65-2120
39	D-4 体操	姿勢改善ストレッチ	yogaボールを使いながら、自身の力で体のバランスを整え、歪みを改善しましょう。	金曜日 13:30~14:30 (月3回)	臨湖	万代 なつき	大人	7,920円	臨湖 65-2120
40	D-4 体操	フルリール新体操クラブ(リトル)	音楽に合わせてボールやリボンを使い、柔軟と表現を楽しみます。	水曜日 16:30~17:15 (月4回)	臨湖	北川 まゆ	年少・ 年中 (女の子)	月 7,000円 (体験・見学 無料)	臨湖 65-2120
41	D-4 体操	フルリール新体操クラブ(チャイルド)	音楽に合わせてボールやリボンを使い、柔軟と表現を楽しみます。	木曜日 17:00~17:50 (月4回)	臨湖	北川 まゆ	年中・ 年長 (女の子)	月 7,000円 (体験・見学 無料)	臨湖 65-2120
42	D-4 体操	フルリール新体操クラブ(ジュニア)	音楽に合わせてボールやリボンを使い、柔軟と表現を楽しみます。	木曜日 18:00~19:00 (月4回)	臨湖	北川 まゆ	小学生 (女の子)	月 7,000円 (体験・見学 無料)	臨湖 65-2120
43	D-4 体操	エンジョイ・フィットネス	ヨガの要素も取り入れながら音楽に合わせて楽しくエアロビクスをしています。	第1・2・3・4週目 木曜日 10:00~11:00	長浜市民交流センター	川上 典子 吉井 千絵 吉川 綾	大人	1回 700円	谷口 美紗 65-4822

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
44	D-4 体操	健康体操	はじめはテープを聞きながらモーニングストレッチをします。次にビデオを見ながら自彊術(じきょうじゅつ)を取り入れた健康体操をします。	第1・2・3・4週目 火曜日 9:30~10:30	長浜市民交流センター	-	大人	年 1,000円	西尾 きくみ 63-1028
45	D-4 体操	健康体操火曜フレンズ	体力維持と向上を目的に楽しく体操をして、心身ともに健康にリフレッシュします。	第1・2・3・4週目 火曜日 10:00~12:00	長浜市民交流センター	吉川 綾	大人	月 2,000円	梅本 千代子 62-3397
46	D-4 体操	健康体操金曜フレンズ	エアロビクス+ヨガ 音楽に合わせて楽しく体を動かし、心身ともにストレッチをします。	第1・2・3・4週 金曜日 10:00~12:00	長浜市民交流センター	吉川 綾	大人	月 2,000円	長浜市民交流センター 65-3366
47	D-4 体操	やさしい太極拳クラブ(月曜グループ)	気功でストレッチ。太極拳でゆっくり全身を動かして心身をリフレッシュ	3回/月 月曜日 19:00~20:00	長浜市民交流センター	川合 章子	大人	月 3,000円 (諸経費別途)	川合 章子 090-9168-2631
48	D-4 体操	やさしい太極拳クラブ(火曜グループ)	太極拳は深い呼吸で動きまです。全身をゆるめることでバランスを整えましょう	4回/月 火 12:30~14:30 木 19:00~21:00	長浜市民交流センター	川合 章子	大人	月 4,000円 (諸経費別途)	川合 章子 090-9168-2631
49	D-4 体操	リンパストレッチ教室	全身運動で身体を温め、ストレッチでリンパの循環を改善し美身体づくりを目指します。	R8.5月~9月 R8.10月~R9.3月 木曜 10:00~11:00	長浜市民体育館	森野 善誠	大人	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
50	D-4 体操	キッズ・ジュニア器械体操塾	マット、鉄棒、跳び箱を使い、バランス感覚や体の使い方を学びます。	R8.5月~10月 R8.10月~R9.3月 水曜 16:00~17:00 (キッズ) 水曜 17:15~18:15 (ジュニア) 木曜 16:00~17:00 (キッズ) 木曜 17:15~18:15 (ジュニア)	長浜市民体育館	メイン講師1名 アシスタント講師2名	年中・年長(キッズ) 小学1~3年生(ジュニア)	15回 15,000円	長浜市民体育館 63-9806
51	D-4 体操	キッズ・ジュニア運動塾	走る・投げる・跳ぶことを通して運動のコツを学び、基礎運動能力の向上を目指します。	R8.5月~12月 土曜 9:15~10:15 (キッズ) 土曜 10:30~11:30 (ジュニア)	長浜市民体育館	SMART SYSTEM STRENGTH 講師2名 アシスタント1名	年中・年長親子(キッズ) 小学1・2年生(ジュニア)	15回 22,000円	長浜市民体育館 63-9806
52	D-4 体操	新体操教室	運動には欠かせない柔軟力・バランス力・集中力などの運動機能の向上を目指します。	R8.5月~10月 R8.10月~R9.2月 金曜 17:00~18:00 (ジュニアA) 金曜 18:15~19:15 (ジュニアB)	長浜市民体育館	メイン講師1名 アシスタント講師1名	小学1~2年生(ジュニアA) 小学3~6年生(ジュニアB)	15回 15,000円	長浜市民体育館 63-9806

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
53	D-4 体操	かんたんエアロ教室	曲に合わせて動いて筋力アップやシェイプアップ、後半にはストレッチで体を整えます。	R8.5月～7月 R8.10月～12月 水曜 13:30～14:30	浅井B&G海洋センター	藤田 美澄	大人	10回 9,000円	浅井B&G海洋センター 74-3355

## D-5 ダンス・舞踊

1	D-5 ダンス・舞踊	ヒップホップダンス サークルキッズ	子ども輝く！楽しく学び、友達と成長するダンス教室。	毎週月曜日 17:15～18:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	HISASHI	小学校 1年生～	1回 1,100円	サークル問い合わせ専用LINE ID:@061uxbyn
2	D-5 ダンス・舞踊	ヒップホップダンス サークル入門	夢中で踊るヒップホップ！楽しみながら自立と達成を。	毎週月曜日 18:15～19:15	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	HISASHI	小学校 4年生～	1回 1,100円	サークル問い合わせ専用LINE ID:@061uxbyn
3	D-5 ダンス・舞踊	SALSATION®with Ruri	SALSATIONとは音楽に合わせて、体だけでなく心も前向きになるプログラムです。初心者 40、50代大歓迎です。	第1・3・4木曜 19:30～20:30	さざなみタウン(長浜まちづくりセンター)	岡本 ルリ子	中学生 以上	3回 2,400円	長浜まちづくりセンター 62-1808
4	D-5 ダンス・舞踊	Angel Face (ZUMBA)	音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。年齢問わず楽しく参加できます。	毎週木曜日 19:45～20:45	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	ノッチ	不問	1回 900円	長浜まちづくりセンター 62-1808
5	D-5 ダンス・舞踊	Angel Face(ズンバ)	ラテンをメインに世界中の様々な音楽に合わせて踊る、ダンスフィットネスプログラム	第1・3・5火曜日 19:30～21:30	神照まちづくりセンター	ノッチ	大人	1回 900円	神照まちづくりセンター 62-0265
6	D-5 ダンス・舞踊	神照 社交ダンス サークル	初歩からラテン・モダンのダンスを楽しんでいます♪	毎月 第1・2・3水曜日 14:00～16:00	神照まちづくりセンター	-	大人	月 1,000円	神照まちづくりセンター 62-0265
7	D-5 ダンス・舞踊	ハイビスカス	ハワイの素敵な音楽に合わせて和気あいあいの下、心身ともにゆったりと楽しく踊ります。身体機能と脳の活性化にピッタリ！	第1・2・3金曜日 10:30～11:30	神照まちづくりセンター	児玉 のり子	大人	月 3,300円	神照まちづくりセンター 62-0265
8	D-5 ダンス・舞踊	ズンバサークル	ズンバというラテンをはじめとした世界中の音楽とダンスを取り入れてつくられた、簡単で楽しくたくさんのカロリーを消費できるダンスフィットネスをみんなで楽しんでおり、心と体の健康の維持につとめています。	毎週金曜日 20:00～21:15	南郷里まちづくりセンター	KINOXCO	不問	1回 1,000円	南郷里まちづくりセンター 62-0287
9	D-5 ダンス・舞踊	ZUMBA	ズンバというラテンをはじめとした世界中の音楽とダンスを取り入れて作られたダンスフィットネスで、心と体の健康の維持を図ります。	毎週土曜日 14:30～15:30	西黒田まちづくりセンター	KINOXCO	不問	1回 1,000円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
10	D-5 ダンス・舞踊	長浜スポーツダンス クラブ	腕、腰、足を鍛えるため、音楽に合わせて踊る。	毎月第2・4土曜日 18:00～21:00	西黒田まちづくりセンター	岡司 敏彦 土井 保子	不問	月 5,000円	西黒田まちづくりセンター 62-0381
11	D-5 ダンス・舞踊	筋トレ&ダンスフィットネス	人気の洋楽に合わせて踊るダンスフィットネスクラブです。各週、ゴムバンド、ミニボール、ウエイトを使って効果的な筋トレも行います。	毎週金曜日 19:20～20:30	西黒田まちづくりセンター	橋本 陸奥美	大人	月 4,840円	西黒田まちづくりセンター 62-0381

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
12	D-5 ダンス・舞踊	筋トレ&ダンスフィットネス	人気の洋楽に合わせて踊るダンスフィットネスです。効果的な筋トレも行います。	毎週土曜日 10:00~12:00	神田まちづくりセンター	橋本 陸奥美	大人	月 4,840円	神田まちづくりセンター 62-7037
13	D-5 ダンス・舞踊	フラダンス	フラダンス開校しています。曲に合わせてアロハフラ	水曜日 20:00~21:00	六荘まちづくりセンター	北川 久美子	女性		北川 久美子 090-7102-9053
14	D-5 ダンス・舞踊	民踊同好会さざんか	自分の健康維持と、文化祭やボランティア活動で笑顔を届けています。	毎月第2・4土曜日 9:30~11:30	虎姫まちづくりセンター	富永 久美子	大人(女性)	年 6,000円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
15	D-5 ダンス・舞踊	フィットネスサークル	有酸素運動(エアロビクスダンスエクササイズ)⇒ズンバやストレッチ 年齢問わず楽しんでいただけます。	月2回(月曜日) 20:00~21:00	虎姫まちづくりセンター	野橋 さとみ	大人	月 1,500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
16	D-5 ダンス・舞踊	リズムダンス3B 虎姫ジュニア教室 火曜日クラス	用具を使い音楽に合わせて、簡単なダンスや体づくりのドッチボールなどをして楽しんでいます。	毎月2回(火曜日) 16:00~17:00 無料体験あり	虎姫まちづくりセンター	横田 のぞみ	小学生 1年~ 4年	1回 500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
17	D-5 ダンス・舞踊	リズムダンス3B 虎姫ジュニア教室 土曜日クラス	用具を使い音楽に合わせて、簡単なダンスや体づくりのドッチボールなどをして楽しんでいます。	毎月2回(土曜日) 9:00~10:00 無料体験あり	虎姫まちづくりセンター	横田 のぞみ	小学生 未就園児	1回 500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
18	D-5 ダンス・舞踊	舞踊壽扇流壽扇会 新舞踊教室in虎姫 (大人の教室)	日本舞踊を皆さん聞き馴染みのある歌謡曲で踊ります。楽しむことを1番に活動しております。	第2・4木曜日 月2回 19:30~20:30	虎姫まちづくりセンター	福本 扇佳	中学生 以上	月2回 2,000円	福本 葉月 080-5711-6379
19	D-5 ダンス・舞踊	舞踊壽扇流壽扇会 新舞踊教室in虎姫 (子どもの教室)	日本舞踊を皆さん聞き馴染みのある歌謡曲で踊ります。楽しむことを1番に活動しております。	第2・4木曜日 月2回 16:00~17:00	虎姫まちづくりセンター	福本 扇佳	小学生 以下	月2回 1,000円	福本 葉月 080-5711-6379
20	D-5 ダンス・舞踊	舞踊壽扇流 壽扇会	日本の良き伝統文化を再認識しながら、心身の健康に留意して、古典舞踊、新舞踊、創作舞踊等の練習に励み舞台発表などを行っています。	毎月第1・3木曜日 と 第2・4日曜日 9:30~16:30	湖北まちづくりセンター	池上 壽扇	舞を楽しめる人	要	湖北まちづくりセンター 78-1287
21	D-5 ダンス・舞踊	ズンバ教室	ラテン音楽や世界中の音楽に合わせて、楽しく身体を動かしカロリーを消費します。ダンス経験がなくても気軽に楽しめます。	毎月第1・3土曜日 10:00~11:00	湖北まちづくりセンター	野橋 さとみ	大人	前期・後期 各8,250円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287
22	D-5 ダンス・舞踊	フラダンス教室	星や風などの自然や心の動きを手で表現します。	毎月 第1・2・3月曜日 13:00~14:00	湖北まちづくりセンター	一居 富美代	大人(女性)	前期・後期 各 14,400円	湖北まちづくりセンター 78-1287
23	D-5 ダンス・舞踊	キッズダンス教室	「ダンスで楽しく自分を表現して、心も身体も元気になろう」をモットーに、子どもたちの好きなJ-POPなどでダンスをします。	毎月第1・3金曜日 18:45~19:30	湖北文化ホール	徳田 隆子	小学1年生以上	前期・後期 各8,250円 材料費別	湖北まちづくりセンター 78-1287

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
24	D-5 ダンス・舞踊	フラダンス	フラダンス開校しています。曲に合わせてアロハフラ	水曜日 9:30~10:30	湖北まちづくりセンター	北川 久美子	女性		北川 久美子 090-7102-9053
25	D-5 ダンス・舞踊	プルメリアフラクラブ	子ども達はキャッキヤ、大人はおしゃべり、楽しいクラブです。体験に来て下さい。	毎週金曜日(大人) 19:30~21:30 毎週土曜日(子ども) 13:30~14:30(大人) 14:30~16:00	西浅井運動広場体育館	古澤 綾子	大人 子ども	大人1回 1,500円 4回以上は 5,000円 子ども1ヶ月 3,000円	西浅井まちづくりセンター 89-1125
26	D-5 ダンス・舞踊	ディスコワールド	なつかしのディスコソングに合わせて、音楽を楽しみながら行うエクササイズです。	木曜日 13:15~14:15 月3回	長浜サンパレス	疋田 幸子	大人	受講料/6ヶ月 13,200円	長浜サンパレス 64-1444
27	D-5 ダンス・舞踊	スポレククラブ(フォークダンス)	フォークダンス、レクレーションダンスで体を動かし楽しんでいます。	第1・3土曜日 13:30~15:30	長浜サンパレス	櫻迫 清子 清水 昭子	大人	年 6,000円	長浜サンパレス 64-1444
28	D-5 ダンス・舞踊	社交ダンス教室	美容と健康に効果的！初心者はもちろんご年配の方も楽しくダンスを覚えられます。	木曜日 初級 13:00~14:00 中級 14:00~15:00	臨湖	三谷 恵一 三谷 ちづる	大人	1回 1,500円	臨湖 65-2120
29	D-5 ダンス・舞踊	ダンス教室(入門クラス)	ダンスが初めての子ども大歓迎！みんなで楽しくLet'sダンス！	月曜日 18:00~18:50 (月3回)	臨湖	Hook	子ども	月 3,630円	臨湖 65-2120
30	D-5 ダンス・舞踊	ダンス教室(ジュニアクラス)	身体能力、表現力を高めます。一緒に楽しくダンス！イベントへの出演もあります。	月曜日 19:00~20:00 (月3回)	臨湖	Hook	子ども	月 3,630円	臨湖 65-2120
31	D-5 ダンス・舞踊	ダンス教室(中級クラス)	ダンス経験者、大人向けのコースです。現在中学生から大人まで幅広く参加しています。	月曜日 20:10~21:20 (月3回)	臨湖	Hook	不問	月 3,630円	臨湖 65-2120
32	D-5 ダンス・舞踊	ディスコワールド	ディスコソングや最新曲に合わせて、音楽を楽しみながら行うエクササイズです。	月曜日 14:50~15:50 (月3回)	臨湖	疋田 幸子	大人	7,920円	臨湖 65-2120
33	D-5 ダンス・舞踊	MMGダンスサークル	スポーツダンスの自主練習をしています。	第1・2・4週目 土曜日 14:00~16:00	長浜市民交流センター	無し	大人	1回 300円	長浜市民交流センター 65-3366
34	D-5 ダンス・舞踊	エコーダンスサークル	社交ダンスのレッスンを通じて、技術の向上と健康維持、仲間とのつながりを深めています。	第1・2・3・4週目 月曜日 13:30~15:30	長浜市民交流センター	杉嶋 浩和 小柳 麻里	大人	月 6,100円	前川 豊司 090-1677-2166
35	D-5 ダンス・舞踊	ダンスサークルジョイ	社交ダンスの練習と共に、健康増進に努めています	第1・2・3・4週目 月曜日 15:30~18:30	長浜市民交流センター	杉嶋 浩和 小柳 麻里	大人	月 6,100円	長浜市民交流センター 65-3366

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
36	D-5 ダンス・舞踊	ジョイフルダンスクラブ	社交ダンスの練習を通じて心身の健康と技術の向上を図り、人と人との交流を図る	第1・2・3・4週目 月曜日 20:00~21:00	長浜市民交流センター	杉嶋 浩和 小柳 麻里	大人	月 6,100円	長浜市民交流センター 65-3366
37	D-5 ダンス・舞踊	カラニアーケアカハカイ	フラダンスの基本ステップおよび曲に合わせて踊りを練習。地域のイベントにも参加します	毎週金曜日 19:00~21:00	長浜市民交流センター 軽運動室	鳴海 淳子	大人 (女性)	月 5,500円	一居 富美子 090-4035-5979
38	D-5 ダンス・舞踊	フラダンス	フラダンス開校しています。曲に合わせてアロハフラ	木曜日 20:00~21:00	市民交流センター	北川 久美子	女性		北川 久美子 090-7102-9053
39	D-5 ダンス・舞踊	Hula DE Hau'oliビクス教室	初心者のためのフィットネスフラダンスの教室です。	R8.5月~9月 R8.10月~R9.3月 水曜 10:00~11:30	長浜市民体育館	藤本 朋子	大人	16回 13,000円	長浜市民体育館 63-9806
40	D-5 ダンス・舞踊	ポル・ド・ブラ教室	バレエの動きを取り入れエレガントに踊ります。体幹を鍛え美しい身体をつくる教室です。	R8.5月~9月 R8.10月~R9.3月 火曜 18:45~19:45	湖北THGツインアリーナ	Nancy	大人	16回 14,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119
41	D-5 ダンス・舞踊	サルセーション教室	音楽を心と身体で感じ歌詞を踊りで表現し、機能的に身体を動かす教室です。	R8.5月~9月 R8.10月~R9.3月 火曜 20:00~21:00	湖北THGツインアリーナ	Nancy	大人	16回 14,000円	湖北THGツインアリーナ 82-4119

## D-6 その他

1	D-6 その他	長浜山歩会	簡単な山を中心に山歩きを実施しています。ゆっくり歩きますので初級の方でも楽しく歩けます。	役員(登山)会合 毎月第1木曜日 18:00~20:00	長浜まちづくりセンター (さざなみタウン内)	-	大人	年会費 3,000円	長浜まちづくりセンター 62-1808
2	D-6 その他	長浜山歩会	簡単な山を中心に山歩きを実施しています。ゆっくり歩きますので初級の方でも楽しく歩けます。	例会 登山 毎月1回実施	各山	-	大人	例会 登山参加費 別途徴収	長浜まちづくりセンター 62-1808
3	D-6 その他	スポーツウェルネス吹矢	腹式呼吸で健康増進。「礼に始まり礼に終わる」心身の鍛錬に！爽快感・満足感が得られる。	第2・4金曜日 10:00~12:00	下草野まちづくりセンター	伊吹 友弘	不問	月 800円	下草野まちづくりセンター 74-2340
4	D-6 その他	虎姫山遊会	毎月定例会 毎月登山を実施 年間1~2回泊を伴う登山	定例会 第1水曜日 19:30~21:30 毎月登山 不定期	虎姫まちづくりセンター	会員より	大人	会費 年1,500円 遭難対策費 年500円	虎姫まちづくりセンター 73-2273
5	D-6 その他	立禅 吹き矢教室	吹き矢を通じて禅の精神を学びます (大吉寺 寥山雄成流)	毎週金曜日 9時~午前中	五先賢の館	和田 秀一	大人	1回 500円	五先賢の館 74-0560
6	D-6 その他	坐禅会	坐禅、お話 お抹茶で一服	毎月第2日曜日 開催日はご連絡します 13時半~15時	五先賢の館	実宰院 大河内賢成 方丈	大人	1回 500円	五先賢の館 74-0560

No.	ジャンル	講座・事業名	事業内容	開催日時	開催場所	講師	対象	参加費	申込み 問合せ先
7	D-6 その他	水泳教室(1~3年生 クラス)	水慣れから泳法習得までそれぞれの目標に応じた内容で水場の体力向上を目指します。	R8.7月15日 ~27日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学1 ~ 3年生	8回 10,000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
8	D-6 その他	水泳教室(4~6年生 クラス)	水慣れから泳法習得までそれぞれの目標に応じた内容で水場の体力向上を目指します。	R8.7月15日 ~27日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学4 ~ 6年生	8回 10,000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
9	D-6 その他	水泳教室(幼児クラ ス)	水慣れから泳法習得までそれぞれの目標に応じた内容で水場の体力向上を目指します。	R8.7月1日 ~7月14日 R8.7月28日 ~8月6日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	年中・ 年長	8回 10,000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
10	D-6 その他	水泳教室(小学生ク ラス)	水慣れから泳法習得までそれぞれの目標に応じた内容で水場の体力向上を目指します。	R8.7月1日 ~7月14日	浅井B&G海 洋センター プール	複数メイン講師	小学1 ~ 6年生	8回 10,000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
11	D-6 その他	カヌー体験教室	初心者を対象としたカヌー体験教室です。	R8.7月11日	浅井B&G海 洋センター プール艇庫 (西池)	講師1名 補助スタッフ 2名	小学生 以上	1回 3,000円	浅井B&G海洋セ ンター 74-3355
12	D-6 その他	キッズジュニアよさ こい教室	初心者からはじめることができるよさこい教室です。	R8.5月~9月 R8.10月~12月 土曜 キッズ 10:00~11:00 ジュニア 11:15~12:15	長浜市民体 育館	藤本 朋子	キッズ (年中 ~小2) ジュニ ア(小3 ~小6)	10回 11,000円	長浜市民体育館 63-9806