



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう！

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

2024年8月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
1	8月25日(日) からスタート *日曜日開催	13:30~ 16:00	会場 調整中	小・中学 生、大人	セーリング 教室	申込み要	彦根市 スポーツ協会
2	8月26日(月) からスタート *月曜日開催	9:30~ 10:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	太極舞 &ヨガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
3	8月26日(月) からスタート *月曜日開催	11:00~ 12:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	リズムダン ス・フィッ トネス	申込み要	彦根市 スポーツ協会
4	8月26日(月) からスタート *月曜日開催	13:30~ 14:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	シニア健康 ヨガ体操	申込み要	彦根市 スポーツ協会
5	8月26日(月) からスタート *月曜日開催	14:50~ 15:50	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	チェアヨガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
6	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	9:30~ 10:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	エンジョイ エアロ(A)	申込み要	彦根市 スポーツ協会

**(一社) 彦根市スポーツ協会**

スポーツの秋です！楽しく動いて健康づくりしませんか？

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

**プロシードアリーナ HIKONE**

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

**彦根市スポーツ部スポーツ振興課**

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう！

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

2024年8月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
7	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	10:45~ 11:45	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	背骨の調律 Tone& Reborn	申込み要	彦根市 スポーツ協会
8	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	13:15~ 14:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	スタイル アップ ほ ぐし体操 第2.4	申込み要	彦根市 スポーツ協会
9	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	14:35~ 15:35	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	足・脚ケア ヨガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
10	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	19:00~ 20:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ステップエ アロ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
11	8月28日(水) からスタート *水曜日開催	20:10~ 21:10	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	夜ヨガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
12	8月29日(木) からスタート *木曜日開催	9:30~ 10:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ヨガ(A)	申込み要	彦根市 スポーツ協会

**(一社) 彦根市スポーツ協会**

スポーツの秋です！楽しく動いて健康づくりしませんか？

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

**プロシードアリーナ HIKONE**

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

**彦根市スポーツ部スポーツ振興課**

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう！

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

2024年8月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
13	8月29日(木) からスタート *木曜日開催	10:45~ 11:45	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ヨガ(B)	申込み要	彦根市 スポーツ協会
14	8月30日(金) からスタート *金曜日開催	13:30~ 14:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ボディケア ヨガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
15	8月30日(金) からスタート *金曜日開催	14:50~ 15:50	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	シニアスマ イルフィット トネス	申込み要	彦根市 スポーツ協会
16	8月30日(金) からスタート *金曜日開催	19:00~ 20:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ポルドプラ &コアトレ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
17	8月30日(金) からスタート *金曜日開催	20:10~ 21:10	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	エンジョイ エアロ(B)	申込み要	彦根市 スポーツ協会

**(一社) 彦根市スポーツ協会**

スポーツの秋です！楽しく動いて健康づくりしませんか？

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

**プロシードアリーナ HIKONE**

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

**彦根市スポーツ部スポーツ振興課**

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう！

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

9月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
1	9月4日(水) からスタート *水曜日開催	19:30~ 21:00	プロシード アリーナ HIKONE	高校生以上	弓道教室	申込み要	彦根市 スポーツ協会
2	9月6日(金) からスタート *金曜日開催	11:00~ 12:00	プロシード アリーナ HIKONE	産後ママ	産後ケアヨ ガ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
3	9月18日(水) からスタート *水曜日開催	13:15~ 14:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	はじめての ピラティス 第1.3	申込み要	彦根市 スポーツ協会
4	9月21日 (土)	13:30~ 15:00	男女共同参 画ウィズ(集 合)	子ども・ 大人	ウォーキン グ	申込み 不要	ひこね元気 クラブ21
5	9月28日 (土)	10:00~ 16:00	プロシード アリーナ HIKONE	子ども・ 大人	まちなか交 流フェスタ	申込み 不要	スポーツ 振興課
6	9月29日 (日)	9:00~ 16:00	プロシード アリーナ HIKONE 金亀公園	子ども・ 大人	まちなか交 流フェスタ	申込み 不要	スポーツ 振興課

### (一社)彦根市スポーツ協会

スポーツの秋です！楽しく動いて健康づくりしませんか？

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)

電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675

E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

### プロシードアリーナ HIKONE

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地

電話 0749-30-9228

Fax 0749-30-9229

### 彦根市スポーツ部スポーツ振興課

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2

電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660

E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう!

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

10月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
1	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	10:00~ 11:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	リラクゼー ションヨガ (午前)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
2	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	10:15~ 11:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	簡単スト レッチ&ヨ ガ	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
3	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	11:45~ 12:45	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	SALSATIO N@	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
4	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	13:30~ 14:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	姿勢改善ヨ ガ	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
5	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	16:00~ 17:00	プロシード アリーナ HIKONE	小1~ 小4	キッズダン ス(水・A)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
6	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	17:05~ 18:05	プロシード アリーナ HIKONE	小4~ 高3	キッズダン ス(水・C)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE

### (一社) 彦根市スポーツ協会

スポーツの秋です! 楽しく動いて健康づくりしませんか?

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

### プロシードアリーナ HIKONE

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

### 彦根市スポーツ部スポーツ振興課

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2

電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう!

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

10月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
7	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	19:00~ 20:45	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	卓球	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
8	10月2日(水) からスタート *水曜日開催	20:00~ 21:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ZUMBA (水・夜間)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
9	10月3日(木) からスタート *木曜日開催	11:00~ 12:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ZUMBA (木・午前)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
10	10月3日(木) からスタート *木曜日開催	15:30~ 16:30	プロシード アリーナ HIKONE	幼児 (4歳~ 6歳)	ちびっこリ ズム運動教 室	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
11	10月3日(木) からスタート *木曜日開催	16:45~ 17:45	プロシード アリーナ HIKONE	小1~ 小3	ジュニアリ ズム運動教 室	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
12	10月3日(木) からスタート *木曜日開催	19:00~ 20:00	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	バランス ボールエク ササイズ	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE

### (一社) 彦根市スポーツ協会

スポーツの秋です! 楽しく動いて健康づくりしませんか?

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナHIKONE内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

### プロシードアリーナ HIKONE

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

### 彦根市スポーツ部スポーツ振興課

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう!

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

10月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
13	10月4日(金) からスタート *金曜日開催	10:00~ 11:00	プロシード アリーナ HIKONE	親子(子2 歳~3歳)	親子DE遊 びクス	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
14	10月4日(金) からスタート *金曜日開催	11:20~ 12:20	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	Hula DE Hau'oli フィットネ ス	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
15	10月4日(金) からスタート *金曜日開催	19:15~ 20:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	ZUMBA (金・夜間)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
16	10月5日(土) からスタート *土曜日開催	10:00~ 11:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	太極拳 (初中級)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
17	10月5日(土) からスタート *土曜日開催	11:30~ 12:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	太極拳 (初心者)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
18	10月5日(土) からスタート *土曜日開催	13:15~ 14:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	かんたんダ ンスエクサ サイズ	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE

### (一社)彦根市スポーツ協会

スポーツの秋です!楽しく動いて健康づくりしませんか?

彦根市小泉町640番地(プロシードアリーナHIKONE内)

電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675

E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

### プロシードアリーナ HIKONE

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町640番地

電話 0749-30-9228

Fax 0749-30-9229

### 彦根市スポーツ部スポーツ振興課

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町4-2

電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660

E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう!

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

10月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
19	10月5日(土) からスタート *土曜日開催	14:30~ 15:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	はじめての ヨガ	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
20	10月5日(土) からスタート *土曜日開催	19:00~ 20:45	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	バドミント ン	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
21	10月7日(月) からスタート *月曜日開催	19:00~ 20:15	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	リラクゼー ションヨガ (夜間)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
22	10月21日(月) からスタート *月曜日開催	16:00~ 17:00	プロシード アリーナ HIKONE	年中~ 小1	キッズダン ス(月・A)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
23	10月21日(月) からスタート *月曜日開催	17:05~ 18:05	プロシード アリーナ HIKONE	小1~ 小4	キッズダン ス(月・B)	申込み要	プロシード アリーナ HIKONE
24	10月27日 (日)	9:00~ 16:00	プロシード アリーナ HIKONE	子ども・ 大人	第21回ひ こねスー パーカロム 大会	申込み要	スポーツ 振興課

### (一社)彦根市スポーツ協会

スポーツの秋です!楽しく動いて健康づくりしませんか?

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

### プロシードアリーナ HIKONE

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

### 彦根市スポーツ部スポーツ振興課

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp



## あなたも+10(プラス・テン)から始めよう！

※ +10(プラス・テン)とは今よりあと10分体を動かそうという意味です。

運動イベントの紹介です。ちょっと体を動かしてみませんか。

11月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
1	11月10日 (日)	8:20~ 11:15	平和堂HATO スタジアム および彦根城 周辺道路	子ども・ 大人	第38回 彦根シティ マラソン	申込み要	スポーツ 振興課
2	11月14日 (木)	13:30~ 15:00	(市立西中学 校近く)大手 前第二保存用 地(集合)	子ども・ 大人	彦根城周遊 ウォーキン グ	申込み要 10月31 日〆切	聖泉大学
2025年2月							
	日	時間	場所	対象者	イベント名	その他	主催者(お問い合わせ先)
1	2月23日 (日)	9:00~ 16:00	プロシード アリーナ HIKONE	子ども・ 大人	第26回彦 根ファミバ ド交流会	申込み要	スポーツ 振興課

**(一社) 彦根市スポーツ協会**

スポーツの秋です！楽しく動いて健康づくりしませんか？

彦根市小泉町 640 番地 (プロシードアリーナ HIKONE 内)  
電話 0749-30-9674 Fax 0749-30-9675  
E-Mail h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp

**プロシードアリーナ HIKONE**

教室開校日等の詳細については施設ホームページをご覧ください。

彦根市小泉町 640 番地  
電話 0749-30-9228  
Fax 0749-30-9229

**彦根市スポーツ部スポーツ振興課**

楽しく一緒に動きましょう。

彦根市元町 4-2  
電話 0749-22-5955 Fax 0749-23-2660  
E-Mail sports@city.hikone.lg.jp

**聖泉大学 地域連携交流センター**

楽しく一緒に歩きましょう！QRコードからお申込みを。

彦根市肥田町 720 番地  
電話 0749-43-7523

