



## 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。

| 2026年7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       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 10:00~<br>11:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | リラクゼー<br>ションヨガ<br>(午前) | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 2       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 10:15~<br>11:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | 簡単スト<br>レッチ&ヨ<br>ガ     | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 3       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 11:45~<br>12:45 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | SALSATIO<br>N®         | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 4       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 13:30~<br>14:30 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | 姿勢改善サ<br>ポート           | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 5       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 16:00~<br>17:00 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 小2~小5 | キッズダン<br>ス(水・B)        | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 6       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 17:05~<br>18:05 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 小4~中3 | ガールズ<br>ヒップホッ<br>プ     | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |

※対象者：一般は高校生以上の方

(一社)彦根市スポーツ協会

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@ma.city.hikone.shiga.jp

この情報は令和 8 年 6 月 15 日時点です。詳細は主催団体にお問い合わせください。



## 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。

| 2026年7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       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 19:00~<br>20:45 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | 卓球                               | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 8       | 7月1日(水)<br>からスタート<br>*水曜日開催 | 20:00~<br>21:00 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | ZUNBA<br>(水・夜間)                  | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 9       | 7月2日(木)<br>からスタート<br>*木曜日開催 | 11:00~<br>12:00 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | ZUNBA<br>(木・午前)                  | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 10      | 7月2日(木)<br>からスタート<br>*木曜日開催 | 16:10~<br>17:10 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 年少～年長 | ちびっこリ<br>ズム運動<br>エンジョイ<br>クラス    | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 11      | 7月2日(木)<br>からスタート<br>*木曜日開催 | 17:15~<br>18:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 年中～小3 | ちびっこリ<br>ズム運動<br>チャレンジ<br>クラス    | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 12      | 7月3日(金)<br>からスタート<br>*金曜日開催 | 11:00~<br>12:00 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | Hula DE<br>Hau'oli<br>フィットネ<br>ス | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |

※対象者：一般は高校生以上の方

(一社)彦根市スポーツ協会



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@ma.city.hikone.shiga.jp

この情報は令和 8 年 6 月 15 日時点です。詳細は主催団体にお問い合わせください。



## 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。

| 2026年7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      | 7月4日(土)<br>からスタート<br>*土曜日開催 | 13:15~<br>14:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | シニアのら<br>くらく<br>ZUNBA  | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 14      | 7月4日(土)<br>からスタート<br>*土曜日開催 | 14:30~<br>15:30 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | はじめての<br>ヨガ            | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 15      | 7月4日(土)<br>からスタート<br>*土曜日開催 | 19:00~<br>20:45 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | バドミント<br>ン(土)          | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 16      | 7月6日(月)<br>からスタート<br>*月曜日開催 | 16:00~<br>17:00 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 年中~小3 | キッズダン<br>ス(月・A)        | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 17      | 7月6日(月)<br>からスタート<br>*月曜日開催 | 17:05~<br>18:05 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 小2~小5 | キッズダン<br>ス(月・B)        | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 18      | 7月6日(月)<br>からスタート<br>*月曜日開催 | 19:00~<br>20:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般    | リラクゼー<br>ションヨガ<br>(夜間) | 申込み要 | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |

※対象者：一般は高校生以上の方

(一社)彦根市スポーツ協会



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@ma.city.hikone.shiga.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。

| 2026年7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       | 7月9日(木)・<br>16日(木)<br>無料体験月間<br>*木曜日開催 | 9:30~<br>11:15  | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般         | バドミント<br>ン(木)                | 申込み要      | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 20       | 7月11日(土)<br>からスタート<br>*土曜日開催           | 10:00~<br>11:15 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般         | 太極拳<br>(初中級)                 | 申込み要      | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 21       | 7月11日(土)<br>からスタート<br>*土曜日開催           | 11:30~<br>12:30 | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 一般         | 太極拳<br>(初心者)                 | 申込み要      | プロシードア<br>リーナ<br>HIKONE |
| 2026年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4日<br>(日)                           | 9:00~           | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 子ども・<br>大人 | 第22回ひ<br>こねスー<br>パーカロム<br>大会 | 申込み要      | スポーツ<br>振興課             |
| 2        | 10月10日<br>(土)                          | 9:30~           | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 子ども・<br>大人 | まちなか交<br>流フェスタ               | 申込み<br>不要 | スポーツ<br>振興課             |

※対象者：一般は高校生以上の方

(一社) 彦根市スポーツ協会

楽しく動いて健康づくりませんか？

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@ma.city.hikone.shiga.jp

この情報は令和 8 年 6 月 15 日時点です。詳細は主催団体にお問い合わせください。



## 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。

| 2026年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8日<br>(日) | 8:00～ | 平和堂<br>HATOスタ<br>ジアム    | 子ども・<br>大人 | 第39回彦<br>根シティマ<br>ラソン       | 申込み要 | スポーツ<br>振興課  |
| 2027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21日<br>(日) | 9:15～ | プロシード<br>アリーナ<br>HIKONE | 子ども・<br>大人 | 第28回<br>彦根市ファ<br>ミバド交流<br>会 | 申込み要 | スポーツ<br>振興課  |

### (一社) 彦根市スポーツ協会



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@ma.city.hikone.shiga.jp