



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。

2025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18日(月) からスタート *月曜日開催	9:30~ 10:45	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
2	8月18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
3	8月18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
4	8月18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
5	8月20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
6	8月20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

（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。

2025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20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
8	8月20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
9	8月21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
10	8月21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
11	8月22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	ポルドブラ & コアトレ	申込み要	彦根市 スポーツ協会
12	8月22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。

2025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24日(日) からスタート *日曜日開催	13:30~ 16:00	松原水泳場	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
14	8月27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	申込み要	彦根市 スポーツ協会
15	8月27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
16	8月29日(金) からスタート *金曜日開催	9:30~ 10:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	セルフリン パ&ピラ ティス	申込み要	彦根市 スポーツ協会
17	8月29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
18	8月29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

(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。

2025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）
19	8月29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 トネス	申込み要	彦根市 スポーツ協会
2025年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3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
2	9月27日 (土)	10:00~ 15:00	ビバシティ ひこね	子ども・ 大人	美と健康 フェア	申込み 不要	ひこね元気 クラブ21 ※
2025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23日 (木)	19:15~ 20:30	プロシード アリーナ HIKONE	16歳以上	星空ヨガ& クリスタル ボール	申込み要	彦根市 スポーツ協会

※ベジチェック

握力・歩幅チェック

(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。

2025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9日 (日)	8:00～ 11:40	荒神山公園 グランドゴルフ場	大人	2025ふれあいグランド・ゴルフ交流会	申込み要	スポーツ振興課
2	11月16日 (日)	9:30～ 16:00	プロシードアリーナ IKONE、城南小学校G	子ども・大人	まちなか交流フェスタ	申込み不要、一部要	スポーツ振興課
2025年12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	12月6日 (土)	13:30～ 15:30	聖泉大学 体育館	子ども・大人	レクリエーションスポーツ体験会	申込み要	聖泉大学
2026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22日 (日)	9:15～ 16:00	プロシードアリーナ HIKONE	子ども・大人	第27回彦根ファミバド交流会	申込み要	スポーツ振興課
2	2月28日 (土)	13:20～ 15:30 ※	プロシードアリーナ HIKONE	年中～小3	びわスポーツフェスティバル in彦根	申込み要	スポーツ振興課

※時間は変更になる可能性があります

（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

楽しく運動をしましょう！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
ご参加の方はこちらのQRコードからお申し込みください。↓

