



県民体育館広報誌 スポーツへの いざない



県民体育館広報誌 スポーツへのいざない
第182号 令和6年12月発行
発行元 (公財)高知県スポーツ振興財団
高知県立県民体育館
Tel: 088-831-1166

年末年始の営業について

年末年始営業カレンダー						
	12/28(土)	12/29(日)~1/3(金)	1/4(土)	1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)
体育館	15時まで 営業	休館	通常営業			
プール			休館	休館	休館	通常営業

冬のスポーツ教室

4期のご参加
おまちしております

16教室
開講

申込・手続き
12/9(月)~1/5(日)

◆教室の分類 (色分けしています)◆

- スポーツ系: フォotball・バドミントン初心者の方も入塾
- フィットネス系: 健康の維持増進、体カアップに
- ダンス系: アップビートな音楽に合わせてダンスエクササイズ
- Sintax系: 自然な身体の運動や、心と体の健康を大切に取り扱うエクササイズ

◆3カ所系◆ 研修、遊学、講習でもなるワンダフルに

◆ピラティス系◆ バランスのよい体づくりには

◆小学生向け◆ 様々な運動を通して楽しみながら成長できます

月	火	水	木	金
バドミントン全10回 1月 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 10 17 24 講師 中村 聡子 三好 航大 場所 主会場: 約 10:00-12:00 副場 30名 料金は ¥7,500	中級ラジボール卓球全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 4 11 18 講師 藤本 祥司 岡田 永利子 場所 主会場: 約 10:00-12:00 副場 30名 料金は ¥9,000	輪のラジボール卓球全11回 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 講師 藤本 祥司 岡田 永利子 場所 主会場: 約 10:00-12:00 副場 30名 料金は ¥7,700	ロコトレ&美姿勢全10回 1月 9 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 講師 西村 佑樹 場所 主会場: 約 10:30-11:40 副場 30名 料金は ¥9,000	当ガ&体幹ストレッチ全11回 1月 10 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14 21 講師 松岡 大介 場所 主会場: 約 13:30-14:40 副場 20名 料金は ¥6,500
ファイティングエクササイズ全9回 1月 6 13 20 27 2月 3 10 17 3月 3 10 17 講師 大崎 まゆ 場所 主会場: 約 10:00-11:10 副場 30名 料金は ¥6,300	らくらく健康フィットネス全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 4 11 18 講師 松岡 真優 場所 主会場: 約 13:30-14:40 副場 30名 料金は ¥9,000	ZUMBA® 教室全11回 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 講師 JUNKO 場所 主会場: 約 10:30-11:40 副場 40名 料金は ¥7,700	美BODYエクササイズ全10回 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 講師 松岡 真優 場所 主会場: 約 13:30-14:40 副場 20名 料金は ¥7,500	ピラティス全10回 1月 9 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 講師 西内 晴穂 場所 主会場: 約 10:30-11:40 副場 20名 料金は ¥9,000
バドミントン全10回 1月 6 13 20 27 2月 3 10 17 3月 3 10 17 講師 奥田 佳代 場所 主会場: 約 11:30-14:40 副場 30名 料金は ¥7,000	中級ラジボール卓球全10回 1月 15 22 29 2月 12 19 26 3月 12 19 講師 中村 聡子 場所 主会場: 約 14:00-16:00 副場 20名 料金は ¥7,500	中級ラジボール卓球全10回 1月 15 22 29 2月 12 19 26 3月 12 19 講師 NAO 場所 主会場: 約 18:40-19:50 副場 40名 料金は ¥8,250	小学生専用ラジボール卓球全10回 1月 10 17 24 31 2月 7 14 21 28 3月 7 14 21 講師 菅岡 真 場所 主会場: 約 17:30-18:50 副場 20名 料金は ¥6,500	《申込・手続期間》 12月9日(月)~1月5日(日) ※この期間内にお申込み お願いします

781-8010 高知県立県民体育館
(公財)高知県スポーツ振興財団
TEL 088-831-1166
FAX 088-831-1218

11月ご利用の一部を紹介



県民スポーツフェスティバル
(ポッチャ)



高知市中学秋季卓球大会



バスケットボールO-50
交流大会



健康スポーツフェスティバル



県高等学校秋季大会
(ハンドボール)



(バレーボール)

県民体育館 12月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
1	日	県外チーム招待チャレンジマッチ (高知県卓球協会)	8:00~18:00	
		全高知(高知県卓球協会)		8:00~17:00
2	月	WORLD TAG LEAGUE 2024	12:00~21:00	13:00~21:00
7	土	中学冬季(新人)卓球大会兼全国・四国中学選抜県予選会 (高知県卓球協会)	7:30~21:00	7:30~21:00
8	日		7:30~19:00	7:30~17:00
16	月	バドミントン教室交流大会(県スポーツ振興財団)	9:00~12:00	
18	水	ラージボール卓球教室交流大会(県スポーツ振興財団)	9:00~12:00	
		中級バドミントン教室交流大会(県スポーツ振興財団)	13:00~16:00	
21	土	県中学校バスケットボール新人大会 (高知県バスケットボール協会)	7:30~21:00	7:30~21:00
22	日		7:30~18:00	7:30~18:00
24	火	ラージボール卓球教室交流大会(県スポーツ振興財団)	9:00~12:00	
25	水	全国高校剣道建依別錬成大会(高知県剣道連盟)	7:30~21:00	7:30~21:00
26	木		7:30~21:00	7:30~21:00
27	金	全国高校剣道よさこい高知国体開催記念大会 (高知県剣道連盟)	7:30~15:00	7:30~15:00

県民体育館 1月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
11	土	アドバイザー招集事業 (高知県空手道連盟)		8:00~18:00
12	日	令和7年高知市成人式~二十歳の祝典~	8:00~17:00	
18	土	高知県高校冬季大会 (高知県バレーボール協会)	8:00~17:00	8:00~17:00
19	日	高知県高校冬季大会 (高知県バレーボール協会)	8:00~17:00	
		小学冬季(新人)卓球大会 (一社)高知県卓球協会		8:00~18:00
25	土	幼少年女子四国地区講習会 (高知県剣道連盟)	8:30~17:00	8:30~17:00
26	日	幼少年女子四国地区講習会 (高知県剣道連盟)	8:30~17:00	
		県外講師招聘事業 (一社)高知県バスケットボール協会		8:30~16:00

※日程については変更になる可能性もあります。

※時間は予約を頂いている時間で、試合開始時間ではありません。