

県民体育館・県立武道館広報誌 スポーツへのいざない

県民体育館・県立武道館だより
『スポーツへのいざない』第99号
平成29年11月発行
発行元
公益財団法人
高知県スポーツ振興財団
高知県立県民体育館
Tel: 088-831-1166
高知県立武道館
Tel: 088-825-1271

冬のスポーツ教室が平成30年1月より始まります。

お申込開始日は平成29年11月27日(月)～平成30年1月10日(水)までです。
先着順で電話受付のみとさせていただきます。予めご了承下さい。皆様のご参加をお待ちしています!
お問合せ・お申し込みは★088-831-1166★までお電話ください!

(月) 県民フィットネス (講師★中川泰子)	(月) バドミントン (講師★中村聡子・坂本真人)	(月) ハタヨガ (講師★奥田佳代)
1/15・22・29 2/ 5・19・26 3/ 5・12・19・26 料金☆5,000円 場所☆補助競技場 時間☆10:00～11:10 定員☆20名	1/15・22・29 2/ 5・26 3/ 5・12・19・26 料金☆6,300円 場所☆主競技場 時間☆10:00～12:00 定員☆30名	1/15・22・29 2/ 5・19・26 3/ 5・12・19・26 料金☆5,500円 場所☆補助競技場 時間☆13:30～14:40 定員☆20名
(月) 夜ヨガ (講師★近森ひろこ)	(火) 簡単健康体操 (講師★中川泰子)	(火) 夜のラージボール卓球 (講師★岡本詳司)
1/ 15・22・29 2/ 5・19・26 3/ 5・12・19 料金☆5,400円 場所☆補助競技場 時間☆19:00～20:10 定員☆30名	1/16・23・30 2/ 6・13・20・27 3/ 6・13・20 料金☆5,000円 場所☆補助競技場 時間☆13:30～14:40 定員☆20名	1/16・23・30 2/ 6・13・20・27 3/ 6・13・20 料金☆6,000円 場所☆補助競技場 時間☆19:00～21:00 定員☆20名
(水) 朝のラージボール卓球 (講師★岡本詳司・岡田永利子)	(水) ステップ&スタイルアップ (講師★松岡大介)	(木) ロコトレ&美姿勢 (講師★西村侑剛)
1/17・24・31 2/ 7・14・21・28 3/ 7・14 料金☆4,950円 場所☆主競技場 時間☆10:00～12:00 定員☆25名	1/17・24・31 2/ 7・14・21・28 3/ 7・14 料金☆4,950円 場所☆補助競技場 時間☆13:30～14:40 定員☆20名	1/18・25 2/ 1・ 8・15・22 3/ 1・ 8・15・22 料金☆5,500円 場所☆補助競技場 時間☆10:30～11:40 定員☆20名
(木) ピラティス (講師★西内勝範)	(木) ボディメイクピラティス (講師★西内勝範)	(金) リラックスヨガ (講師★松岡大介)
1/18・25 2/ 1・ 8・15・22 3/ 1・ 8・15・22 料金☆5,500円 場所☆補助競技場 時間☆13:30～14:40 定員☆20名	1/18・25 2/ 1・ 8・15・22 3/ 1・ 8・15・22 料金☆6,000円 場所☆補助競技場 時間☆18:45～19:55 定員☆30名	1/19・26 2/ 2・16・23 3/ 2・ 9・16・23 料金☆4,950円 場所☆補助競技場 時間☆13:30～14:40 定員☆20名

**フィットネス教室
無料体験会も開催します!**

■受付期間

平成29/11/13(月)～各教室の前日まで

■受付方法

先着順で電話受付

※1人2教室まで

ぜひ体験してほしいです!



教室名	運動量	開催日	曜日	時間	講師	定員
ランチの前に1プログラム	県民フィットネス (室内シューズをお持ちください)	★★★	11月20日	月曜	10:00～11:10	中川 泰子
心も体もドンドン美しく	ハタヨガ	★	11月20日	月曜	13:30～14:40	奥田 佳代
運動が苦手そんなあなたに	夜ヨガ	★	11月20日	月曜	19:00～20:10	近森 ひろこ
筋力UPのための	簡単健康体操 (室内シューズをお持ちください)	★★～★★★	11月21日	火曜	13:30～14:40	中川 泰子
★しなやかなカラダづくり	ステップ&スタイルアップ (室内シューズをお持ちください)	★★	11月22日	水曜	13:30～14:40	松岡 大介
美しい姿勢をたもつための	ロコトレ&美姿勢	★★	11月16日	木曜	10:30～11:40	西村 侑剛
コアな筋肉を鍛えましょう	ピラティス	★	11月16日	木曜	13:30～14:40	西内 勝範
男もがんばる! 夜プログラム	ボディメイクピラティス	★★	11月16日	木曜	18:45～19:55	西内 勝範
心と体のストレス解消に!	リラックスヨガ	★	11月17日	金曜	13:30～14:40	松岡 大介

各教室10名

県民体育館 11 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
2	木	体育祭	高知福祉専門学校	7:30~17:00	
4	土	刀剣男士運動会	刀剣男士	7:30~17:00	
4	土	少年剣道級審査	高知市剣道連盟		9:00~13:00
5	日	県高校秋季バドミントン選手権大会	高知県バドミントン協会	8:00~19:00	8:00~17:00
10	金	卓球フェスティバル(準備)	高知県卓球協会	8:30~21:00	
11	土	卓球フェスティバス	高知県卓球協会	8:00~17:00	
11	土	高知県高等学校バレーボール秋季大会 兼第70回全日本バレーボール高等学校選手権大会 高知県予選(準備)	高知県バレーボール協会	17:00~21:00	
12	日	高知県高等学校バレーボール秋季大会 兼第70回全日本バレーボール高等学校選手権大会 高知県予選(男女決勝)	高知県バレーボール協会	8:00~18:00	8:00~15:00
19	日	平成29年度高知県ママさんバレーボール秋季大会	高知県ママさんバレーボール連盟	8:00~18:00	8:00~18:00
23	木	平成29年度高知市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	8:00~18:00	8:00~18:00
25	土	スポーツ大会	家庭倫理の会 高知		8:30~17:00
25	土	高等学校冬季卓球選手権大会(新人戦)	高知県卓球協会	7:30~21:00	
26	日	高等学校冬季卓球選手権大会(新人戦)	高知県卓球協会	8:00~18:00	

武道館 11 月 行事 予定 表



日	曜	行事名	主催者	施設	時間
3	金	高知県高等学校空手道冬季大会兼選抜予選	高知県高等学校体育連盟空手道専門部	試合場	7:30~17:00
3	金	講習会	高知県武術太極拳連盟	剣道場	13:00~17:00
3	金	平成29年度第61回高知県高等学校 弓道冬季選手権大会 公式練習	高知県高等学校体育連盟弓道専門部	弓道場	13:00~18:00
4	土	平成29年度第61回高知県高等学校 弓道冬季選手権大会 個人戦			7:30~19:00
5	日	平成29年度第61回高知県高等学校 弓道冬季選手権大会 団体戦			7:30~17:00
5	日	高知県高等学校柔道新人(秋季)大会	高知県柔道協会	試合場	7:30~17:00
5	日	講習会	高知武術太極拳協会	剣道場	13:00~17:00
11	土	高知県立大学合気道部創部四十五周年記念式典	高知県立大学合気道部	試合場	8:30~17:00
11	土	四国連合審査	高知県弓道連盟	弓道場	8:00~17:00
12	日	強化訓練	高知武術太極拳協会	剣道場	10:00~17:00
12	日	第45回四国勤労者弓道選手権大会	高知県弓道連盟	弓道場	8:00~18:00
18	土	合同稽古	全国居合道高知県連盟	試合場	18:00~21:00
18	土	高知合気会講習会	高知合気会	柔道場	13:00~17:00
18	土	高知県高等学校剣道秋季新人大会	高知県高等学校体育連盟剣道専門部	試合場 剣道場	7:30~17:00
19	日	近的選手権大会	高知県弓道連盟	弓道場	8:00~17:00
23	木	高知工科大学主催合気道合同稽古	高知工科大学合気道部	試合場	8:30~12:30
23	木	第32回高知県中学生空手道選手権大会兼選抜予選	高知県中学校体育連盟空手道専門部	試合場	12:30~19:00
23	木	第14回高知県下中学校弓道秋季選手権大会	高知県弓道連盟	弓道場	8:00~17:00
25	土	第58回四国国立大学学生柔道大会	高知県柔道協会	試合場	8:30~17:00
25	土	(財)日本武術太極拳連盟公認技能検定試験	高知県武術太極拳連盟	剣道場	9:00~17:00
26	日	昇段審査会	高知県柔道協会	試合場	7:30~17:00
26	日	(財)日本武術太極拳連盟公認技能検定試験	高知県武術太極拳連盟	剣道場 柔道場	9:00~13:00 13:00~17:00
26	日	後期昇級・昇段審査会	武術空手高知松濤会	剣道場	13:00~17:00
26	日	高知県空手道連盟段級審査会	高知県空手道連盟	柔道場	8:00~12:00
26	日	百射会 合同	高知県弓道連盟	弓道場	8:00~17:00
29	水	練功18法講習会	高知県武術太極拳連盟	剣道場	13:00~17:00

※上記は11/1現在のご予約状況です。時間はご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。