

# 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124号

令和元年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



## 冬のスポーツ教室のご案内

県民体育館では、1月より「冬のスポーツ教室」を開催します。受付・手続期間は12月2日(火)～12月20日(金)です。通常、スポーツ教室は補助競技場で開催しておりますが、1月より補助競技場の空調設備工事が始まる関係で、「冬のスポーツ教室」は主競技場で開催します。教室数も通常より少ない8教室での開催となります(夜間開催の教室はお休みします)。運動量が少なくなりがちな冬に、身体の中から温めてみませんか？

月					
パワーフィットネス (講師★中川泰子)		バドミントン (講師★中村聡子・坂本真人)		ハタヨガ (講師★奥田佳代)	
1月	6・20・27	1月	6・20・27	1月	6・20・27
2月	3・10・24	2月	3・10・24	2月	3・10・24
3月	9	3月	9・30		
時間	10:00～11:10	時間	10:00～12:00	時間	13:30～14:40
定員	20名	定員	30名	定員	20名
料金	3,850円	料金	5,600円	料金	3,600円
火			水		
らくらくフィットネス (講師★中川泰子)		朝のラージボール卓球 (講師★岡本詳司・岡田永利子)		わくわくエクササイズ (講師★MAYU)	
1月	14・21・28	1月	15・22・29	1月	15・29
2月	4・18・25	2月	5・12・19・26	2月	5・12・26
3月	3・10	3月	4・11・18・25	3月	4・11・18
時間	13:30～14:40	時間	10:00～12:00	時間	10:30～11:40
定員	20名	定員	30名	定員	20名
料金	4,400円	料金	6,600円	料金	4,800円
木					
ロコトシ&美姿勢 (講師★西村侑剛)		ピラティス (講師★西内勝範)		<p>★受付・手続期間★ 12月2日(月)～ 12月20日(金)</p> <p>★お申込・お問合せ★ 高知県立県民体育館 (公財)高知県スポーツ振興財団 ☎ (088)831-1166 受付時間：午前8:30～午後8:00</p>	
1月	9・16・23・30	1月	9・16・23・30		
2月	6・13・20・27	2月	6・13・20・27		
3月	5・12	3月	12		
時間	10:30～11:40	時間	13:30～14:40		
定員	20名	定員	20名		
料金	6,000円	料金	5,400円		

## 県民体育館 12 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
1	日	ソフトバレー四国大会	高知県バレーボール協会	8:00~17:00	8:00~17:00
3	火	WORLD TAG LEAGUE 2019	新日本プロレスリング(株) スーパーフォー	12:00~22:00	12:00~21:00
6	金	第67回クリスマスこども大会(準備)	高知新聞企業事業局事業企画部	9:00~21:00	9:00~21:00
7	土	第67回クリスマスこども大会		8:00~17:00	8:00~17:00
8	日	県リーグ戦	(一社)高知県バスケットボール協会	8:00~18:00	
14	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
15	日			7:30~19:00	7:30~15:00
21	土	高知県中学校バスケットボール新人大会	(一社)高知県バスケットボール協会	8:00~21:00	8:00~21:00
22	日			8:00~18:00	8:00~18:00
23	月	スポーツ大会	高知工業高等学校	8:30~17:00	8:30~17:00
25	水	第27回全国高等学校剣道建依別練成大会	高知県剣道連盟	7:00~21:00	7:00~21:00
26	木			7:30~21:00	7:30~21:00
27	金	第20回全国高等学校剣道よさこい高知国体 開催記念大会		7:00~15:00	7:00~15:00

## 県民体育館 1 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
4	土	新春初打ちOPバドミントン大会	高知県バドミントン協会	8:00~17:00	
5	日	ソフトバレー冬季大会	高知県バレーボール協会	8:00~18:00	8:00~18:00
11	土	2020年 高知市成人式(準備)	高知市教育委員会 生涯学習課	8:30~21:00	
12	日	2020年 高知市成人式		8:00~16:00	8:30~12:00
13	月	2019 高知県中学校新人大会	高知県バレーボール協会	8:00~17:00	
18	土	黒潮カップ	高知県バレーボール協会	8:30~17:00	8:30~17:00
19	日	ダブルス団体卓球大会	高知県卓球協会	8:00~19:00	
25	土	福島杯	西武中学校バスケットボール部	8:00~18:00	8:00~18:00
26	日	中体連練習大会	高知県卓球協会	8:30~17:00	
		高知家卓球アカデミー2019			9:00~16:00

※上記は12/1 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。

本年も沢山の皆さまに高知県立県民体育館・室内プールをご利用いただき、ありがとうございました。年末年始の営業は下記の通りです。利用者の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。  
2020年も高知県立県民体育館・室内プールをよろしくお願い致します。



### 年末年始の営業について



年末(体育館・室内プール)・12月28日(土)15時営業終了

年始(体育館)・・・・・・・・1月4日(土)より通常営業

年始(室内プール)・・・・・・・・1月5日(日)より通常営業