



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126号
 令和2年2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

スポーツ教室 春のスポーツ教室(準備中)&1日無料体験会

県民体育館補助競技場で開催～春から始める習い事～
スポーツ教室 1日無料体験会

県民体育館ではいろいろなスポーツ教室を行っています。
 今回、初登場の小学生対象「キッズダンス教室」も体験していただけます。
 ヨガマットの無料貸出しも ございますので、この機会にぜひ県民体育館のスポーツ教室を
 体験して下さい。なお、各教室の受付は先着順で受付いたしますので、ご了承下さい。

タイム スケジュール	教室名	運動量	講師	定員
9:00~9:10	開 会 式			
9:15~9:55	らくらく健康フィットネス教室(教室名変更) (室内シューズをお持ち下さい)	健康・体力向上に	★★ 中川泰子	各 教 室 5 0 名
10:00~10:40	パワーフィットネス教室 (室内シューズをお持ち下さい)	筋肉に少し無理をさせて 筋力・体力UP	★★★ 中川泰子	
10:45~11:25	簡単エアロビクス&ヨガ教室(教室名変更) (室内シューズをお持ち下さい)	有酸素運動で楽しく ヨガでリフレッシュ	★～★★ 松岡真優	
11:30~12:10	ロコトレ&美姿勢教室	自分の脚でいつまでも 歩き続けましょう	★★ 西村信剛	
12:10~13:10	お 屋 休 み			
13:10~13:50	ピラティス教室	健康増進と筋力増加に 有効です	★ 西内勝範	
13:55~14:35	リラククスヨガ教室	心と体のストレス解消!	★ 松岡大介	
14:40~15:20	夜ヨガ教室	ヨガの呼吸法と 動きの基礎を学びましょう	★ 近森ひろこ	
15:25~16:05	キッズダンス教室 (室内シューズをお持ち下さい)	小学生対象の4月から 加わる新教室	★★ 田井ミライ	

開催日: 令和2年3月14日(土)

どなたでもご参加いただけます! (初めての方大歓迎)

気になるレッスンは **いくつでも体験可能!**

各クラス定員50名程度。定員に達し次第、予約受け付けを終了します。

 申込受付期間 令和2年1月23日(木)~3月13日(金) 受付時間 8:30~20:00 受付方法 県民体育館まで 来館またはお電話でお申し込みください	<お申込み・お問合せ先> 高知県立県民体育館 公益財団法人高知県スポーツ振興財団 〒781-8010 高知市権橋通2丁目1番53号 TEL (088) 831-1166 FAX (088) 831-1218 HP http://kochi-kenmin.org/ 県民体育館 高知
--	--

令和2年度も 4 月から「春のスポーツ教室」を開催する
 予定で、現在準備中です。内容を一部お伝えすると、
 今回初登場の小学生対象「キッズダンス教室」は、**金曜日
 の夕方**に開催します。小学生にも大人気のヒップホップ
 ダンスを、プロの先生に教えてもらえるチャンスです。
 また、県民体育館のスポーツ教室の中でも特に人気の
**「バドミントン教室」と「ラージボール卓球教室」に中級
 クラス**が誕生♪ 継続して受講していただいている生徒
 さんや、各競技の経験者の方を対象にレベルアップした
 内容で皆さまをお待ちしています。詳しい日程は決まり
 次第皆さまにお知らせしますので、今しばらくお待ちく
 ださい。
 また「春のスポーツ教室」に先駆けまして、**3月14日
 (土)**には「**スポーツ教室 1日無料体験会**」を 8 教室で開
 催します。いつも教室に参加していただいている皆さま
 はもちろん、県民体育館のスポーツ教室に参加したこと
 のない方もお気軽にお申しください。沢山の皆さまのご
 参加をお待ちしています♪

令和2年 高知市成人式



令和になり初めての高知市成人式が、県民体
 育館で開催されました。真新しいスーツや華
 やかな振り袖姿の新成人 2,414 名が成人式
 に参加するために県民体育館に集まり、いつ
 もはスポーツで利用していただいている体育
 館がお祝いムードに包まれていました。新成
 人の皆さん、おめでとうございます!これか
 らのご活躍を期待しています。

室内プールからののお知らせ&令和2年度分のご予約受付開始

●室内プールよりお知らせ

3/5(木)は大会開催のため、**13時から営業開始**になります。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

●令和2年度体育館の予約について

令和2年度分のご予約受付は、**2/1日(土)から開始**します。

ただし、主競技場全面利用で、2区分以上(午前・午後・夜間のうち2つ以上)ご利用の場合、年度末まで予約可能です。補助競技場は、主競技場と同じ日程で同じ区分を利用する場合のみ予約可能です。キャンセルする場合は、お早めに管理事務所までご連絡下さい。

県民体育館2月行事予定表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
1	土	高知地区中学校1年生大会	(一社)高知県バスケットボール協会	8:00~21:00	8:00~21:00
2	日			8:00~18:00	8:00~18:00
8	土	香川高知交流大会(中体連) 中学1年生・高校1年生大会(準備)	高知県卓球協会	7:30~17:00	7:30~17:00
9	日	中学1年生・高校1年生大会		17:00~21:00	
11	火	第15回マーチング講習会	高知県吹奏楽連盟	7:30~13:00	
15	土	高等学校バレーボール冬季大会	高知県バレーボール協会	8:30~17:00	8:30~17:00
16	日			8:00~18:00	8:00~18:00
17	月	高知市がん検診	高知市役所 健康増進課	8:00~18:00	8:00~18:00
22	土	高知県中学校バスケットボール冬季リーグ戦	(一社)高知県バスケットボール協会	7:30~17:00	
23	日	小学冬季(新人)卓球大会 レディースカーニバル後期卓球大会	高知県卓球協会	8:00~18:00	8:00~18:00
24	月	高知家卓球アカデミー2019		8:00~17:00	9:00~17:00
29	木	強化練習	高知県中体連ハンドボール専門部	9:00~16:00	9:00~16:00

県民体育館3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	強化練習	高知県中体連ハンドボール専門部	8:30~17:00	
5	木	マイナビ就職セミナー高知会場(準備)	(株)マイナビ 香川支社	13:00~21:00	
6	金	マイナビ就職セミナー高知会場		8:30~21:00	
8	日	冬季大会~司牡丹杯~	高知県スカッシュバレー連盟	8:00~17:00	8:30~17:00
9	月	NEW JAPAN CUP 2020	新日本プロレスリング(株) スーパーフォー	12:00~22:00	13:00~21:00
14	土	スポーツ教室 1日無料体験会 日本トリムプレゼンツ高知家卓球フェスティバル (前日準備)	公益財団法人高知県スポーツ振興財団		8:30~17:00
15	日	日本トリムプレゼンツ高知家卓球フェスティバル	高知県卓球協会	8:00~21:00	
16	月	中四国地区高等専門学校卓球大会	高知工業高等専門学校	7:30~20:00	
17	火			8:30~21:00	
18	水	高知県立大学 卒業式(準備)	高知県公立大学法人 高知県立大学	7:30~17:00	
19	木	高知県立大学 卒業式		13:00~21:00	13:00~21:00
20	金	バレーボール1年生大会	高知県バレーボール協会高知支部	8:00~17:00	8:00~17:00
22	日	高知大学 卒業式(準備)	国立大学法人 高知大学	8:30~17:00	8:30~17:00
23	月	高知大学 卒業式		9:00~21:00	9:00~21:00
27	金	中国四国医歯薬医短バドミントン大会	高知大学医学部バドミントン部	8:00~17:00	9:00~17:00
29	日	black cup (バレーボール)	black	7:30~17:00	7:30~17:00

※上記は2/1 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。

