

スポーツへの いざない

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

県民体育館で様々なスポーツ教室を無料体験してみよう!!
来年度開講予定のスポーツ教室を9種目ご用意いたしました。今年度開講した「美BODYエクササイズ教室」さらに、来年度から開講します「ズン/教室、ビギナーズフィットネス教室、小学生チャレンジスポーツ教室」も体験していただけます。お一人様何種目でも構いません。ヨガマットの無料貸出しもごさいますので、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け付けますので、ご了承下さい。

タイムスケジュール	教室名	運動量	講師
9:00~9:10	開会式		
9:15~9:55	フィットネス教室 (※内シューズをお持ちください)	健康の維持増進及び 筋力強化で筋力をしよう →一緒にゆったり	★★★ 中川美子
10:00~10:40	リラクソロジー教室	リラクソロジーを体験しよう	★ 松岡大介
10:45~11:25	ハタヨガ教室	ヨガの呼吸法と 動きの基礎を学びましょう	★ 奥田佳代
11:30~12:10	ロコトレ&美姿勢教室	自分の足でいつまでも 歩き続けましょう	★★ 西村侑剛
12:10~13:10	昼休み		
13:10~13:50	美BODYエクササイズ教室 (※内シューズをお持ちください)	音楽に合わせて 楽しく有酸素運動!	★★ 松岡真優
13:55~14:35	夜ヨガ教室	心と体のバランスを 感じていきましょう	★ 近森ひろこ
14:40~15:20	ピラティス・ビギナーズフィットネス教室 (※内シューズをお持ちください)	健康増進と筋肉増加に有効です ピラティスフィットネス教室の目的も行います	★ 西内勝範
15:25~16:05	ZUMBA®教室 (15796) (※内シューズをお持ちください)	世界中の音楽を使った簡単・楽しい・ 効果的なダンスエクササイズです	★★ JUNKO
16:10~16:50	小学生チャレンジスポーツ教室 (※内シューズをお持ちください)	小学生対象の様々なスポーツに チャレンジする教室です	★★ 笹岡 真

※黄色の枠の教室は新しく加わる教室です

開催日: 令和3年2月28日(日)
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。

健康パスポート

1日無料体験
はじめての方
申し込み受付

申込受付期間
令和3年2月10日(水)~2月24日(水)

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
高知市橋親2丁目1番53号
TEL (088) 831-1166
FAX (088) 831-1218
HP <http://kochi-kenmin.org/>

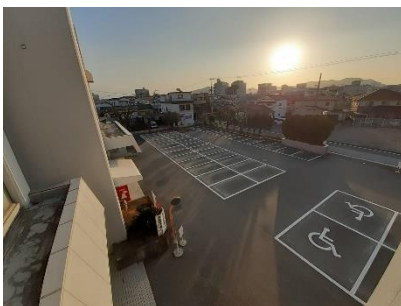
県民体育館 高知 検索

令和3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。

今回初登場の「ZUMBA 教室」は水曜日の午前
に、「ビギナーズフィットネス」は木曜夜に開催
します。ZUMBA 教室は、アップ・ビートな世界
各国の音楽に乗せて楽しく簡単にエクササイ
ズできるフィットネス・party です。ビギナーズ
フィットネスは、いろいろな種類のフィットネス
を取り入れた初心者コースの教室です。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。

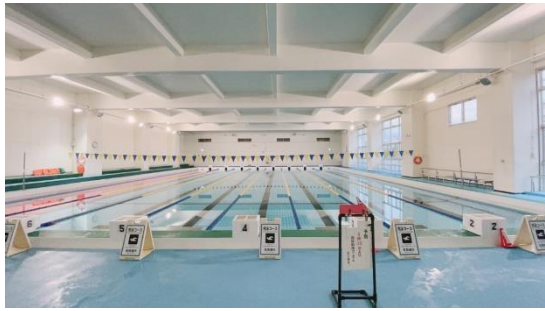
また「春のスポーツ教室」に先駆けまして、2月
28日(日)には「スポーツ教室1日無料体験会」を
9教室で開催します。いつも教室に参加してい
ただいている皆さまはもちろん、県民体育館のス
ポーツ教室に参加したことのない方もお気軽にお
申込ください。沢山の皆さまのご参加をお待ちし
ています♪

体育館からのお知らせ



駐車場の白線の引き直しをしました。
枠の幅を広げたため、駐車可能台数が
93台→81台(障害者用スペース含む)
に減りました。ご注意ください。

室内プールからのお知らせ



天井工事及びプール内塗装工事が終了し、**2/2(火)から営業開始**になります。また、入り口と更衣室の壁や床は、県民プール職員が塗り直しをし、綺麗になりました。長期間ご迷惑をおかけし申し訳ございません。たくさんの方のご来館お待ちしております。

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
6	土	全国高校選抜大会四国地区予選	高知県卓球協会	8:00~21:00	8:00~21:00
7	日			8:00~21:00	8:00~17:00
11	木	第16回春の全国中学生ハンドボール選手権大会 高知県予選会	高知県ハンドボール協会	8:30~17:00	
13	土			8:30~17:00	
14	日	中学1年生・高校1年生卓球大会	高知県卓球協会	7:30~18:00	
14	日	香川高知交流大会(中体連)	高知県卓球協会		7:30~18:00
20	土	強化練習会	高知県中体連ハンドボール専門部	8:30~17:00	
21	日	小学冬季(新人)卓球大会/レディースボール後期卓球大会	高知県卓球協会	8:00~18:00	
23	火	高知県中学校ハンドボール新人選手権大会	高知県中体連ハンドボール専門部	8:30~17:00	8:30~17:00
27	土	2020年度高知県中学校ハンドボール冬季リーグ戦	(一社)高知県ハンドボール協会	8:00~18:00	8:00~18:00
28	日	第4回高知県ボッチャ大会	高知県ボッチャ協会	8:30~16:30	
28	日	無料体験スポーツ教室	(公財)高知県スポーツ振興財団		8:30~17:00

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	月	マイレ就職セミナー高知会場(準備)	(株)マイレ 香川支社	13:00~21:00	
2	火	マイレ就職セミナー高知会場		8:30~21:00	8:30~21:00
4	木	合同企業説明会	(株)アイ・シー・ティ・エル・ケイ・エス	13:00~21:00	
5	金			8:30~21:00	8:30~21:00
6	土	2020年度高知県中学校ハンドボール冬季リーグ戦	(一社)高知県ハンドボール協会	8:00~21:00	8:00~21:00
7	日			8:00~18:00	
7	日	県リーグ戦/TO・審判講習会	(一社)高知県ハンドボール協会		8:00~17:00
8	月	神戸大学 QUEEN 合宿	(株)ツグリゾート	12:00~21:00	
13	土	日本トリムレボ高知家卓球大会	高知県卓球協会	8:00~21:00	
14	日			7:30~20:00	
20	土	第2回四国オープンボッチャ大会	高知県ボッチャ協会	8:30~16:00	
21	日			8:30~15:00	
28	日	強化合宿	土佐中・高卓球部	8:30~17:00	
31	水				

※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。

