

# スポーツへのいざない

## 春のスポーツ教室のおしらせ

2018年春のスポーツ教室が4月より始まります。

受付期間は平成30年3月12日(月)～平成30年4月5日(木)までです。

支払い・手続期間は平成30年4月1日(日)～平成30年4月8日(日)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!

<p><b>(月) パワーフィットネス</b> (講師★中川泰子) 4/ 9・16・23 5/ 7・14・28 6/11・18・25 7/ 2 料金★5,000円 場所★補助競技場 時間★10:00～11:10 定員★20名</p>	<p><b>(月) バドミントン</b> (講師★中村聰子・坂本真人) 4/9・16・23 5/7・14・28 6/4・11 料金★5,600円 場所★主競技場 時間★10:00～12:00 定員★30名</p>	<p><b>(月) ハタヨガ</b> (講師★奥田佳代) 4/9・16・23 5/7・14・28 6/4・11・18・25 料金★5,500円 場所★補助競技場 時間★13:30～14:40 定員★20名</p>	<p><b>(月) 夜ヨガ</b> (講師★近森ひろこ) 4/9・16・23 5/7・14・28 6/4・11・18・25 料金★6,000円 場所★補助競技場 時間★19:00～20:10 定員★30名</p>
<p><b>(火) らくらフィットネス</b> (講師★中川泰子) 4/10・17・24 5/ 1・ 8・15・22 6/ 5・12・19 料金★5,000円 場所★補助競技場 時間★13:30～14:40 定員★20名</p>	<p><b>(火) 夜のラージボール卓球</b> (講師★岡本詳司) 4/10・17・24 5/ 1・ 8・15・22 6/ 5・12・19 料金★6,000円 場所★補助競技場 時間★19:00～21:00 定員★20名</p>	<p><b>(水) 朝のラージボール卓球</b> (講師★岡本詳司・岡田永利子) 4/11・18・25 5/ 9・16・23 6/ 6・13・20・27 料金★5,500円 場所★主競技場 時間★10:00～12:00 定員★25名</p>	<p><b>(水) ステップ&amp;スタイルアップ</b> (講師★松岡大介) 4/11・18・25 5/ 2・ 9・16・23 6/ 6・13・20 料金★5,500円 場所★補助競技場 時間★13:30～14:40 定員★20名</p>
<p><b>(木) ロコトレ&amp;美姿勢</b> (講師★西村侑剛) 4/12・19・26 5/10・24 6/ 7・14・21・28 7/ 5 料金★5,500円 場所★補助競技場 時間★10:30～11:40 定員★20名</p>	<p><b>(木) ピラティス</b> (講師★西内勝範) 4/12・19・26 5/10・24 6/ 7・14・21・28 7/ 5 料金★5,500円 場所★補助競技場 時間★13:30～14:40 定員★20名</p>	<p><b>(木) ボディメイクピラティス</b> (講師★西内勝範) 4/12・19・26 5/10・24 6/ 7・14・21・28 7/ 5 料金★6,000円 場所★補助競技場 時間★18:45～19:55 定員★30名</p>	<p><b>(金) リラックスヨガ</b> (講師★松岡大介) 4/13・20・27 5/11・25 6/ 8・22・29 料金★4,400円 場所★補助競技場 時間★13:30～14:40 定員★20名</p>

### フィットネス教室無料体験会も開催!!!

現在、県民体育館で開講中のフィットネス教室で無料体験を開催します!お1人につき2教室まで体験できますので、ぜひ県民体育館のフィットネス教室を体験してみてください!各教室の受付は先着順で受け付けます。

受付期間:平成30年3月5日(月)～各教室の前日まで

受付方法:電話受付・先着順

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 (室内シューズお持ちください)	★★★	3月12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	★	3月12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	★	3月12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 (室内シューズお持ちください)	★★	3月13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 (室内シューズお持ちください)	★★	3月7日 3月14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	★★	3月15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	★	3月15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	★★	3月15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	★	3月9日 3月23日	金曜	13:30～14:40	松岡 大介

各教室  
10名  
程度

県民体育館行事予定表



3月

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
1	木	就職ガイダンス	(株)高知新聞企業	8:30~21:00	
2	金	就職説明会(準備)	(株)マイナビ 香川支社	13:00~21:00	
3	土	就職説明会		8:30~21:00	
4	日	混合ダブルス大会	高知県バドミントン協会	8:30~19:00	8:30~17:00
11	日	ほごれんどッジボール大会	高知市放課後児童クラブ 保護者会連合会	8:00~17:00	
18	日	日本卓球リーグ高知大会実技講習会 (中・高・大学生対象)	高知県卓球協会	7:30~17:00	
21	水	女子バレーボール1年生大会	一宮中学校バレーボール部	8:30~19:00	8:30~17:00
24	土	部活フェスタ	(株)おもれい	8:30~17:00	8:30~17:00
25	日	バレーボール大会	black	8:30~17:00	



県立武道館行事予定表



3月

日	曜	行事名	主催者	施設名	時間
3	土	四国4県対抗柔道大会、四国男女選手権大会、 全日本男女選手権大会四国予選	四国柔道連盟	試合場	8:30~17:00
4	日				7:30~17:00
4	日	高知県少林寺拳法連盟定期昇格考試会	高知県少林寺拳法連盟	剣道場	9:00~15:00
10	土	六部対抗剣道大会	高知県剣道連盟	試合場	12:00~17:00
11	日	第43回高知県空手道春季大会	高知県空手道連盟	試合場	8:00~17:00
11	日	強化訓練	高知武術太極拳協会	剣道場	10:00~17:00
12 ~ 15	月 ~ 木	春季強化練習	高知県立大学合気道部	柔道場	9:00~12:00
17	土	中四国剣道稽古会	高知県剣道連盟	試合場	12:00~17:00
18	日	特別講習会	高知武術太極拳協会	剣道場	13:00~17:00
19 ~ 22	月 ~ 木	春合宿	高知県立大学合気道部	柔道場	9:00~17:00
21	水	昇段審査会	高知県柔道協会	試合場	7:30~17:00
21	水	特別講習会	高知県武術太極拳連盟	剣道場	13:00~17:00
24	土	第334回土佐生涯剣友会稽古会・総会	土佐生涯剣友会	剣道場	14:00~16:00
24	土	県外講師招聘事業	高知県剣道連盟	試合場	12:00~17:00
25	日			剣道場	8:30~12:00
25	日	居合道伝達講習会	高知県剣道連盟居合道部会	試合場	8:30~17:00
25	日	合気道講習会	高知合気道グループ	柔道場	12:00~17:00

※上記は3/1現在のご予約状況です。時間を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。