

だんだんと暖かい日が続き、すごしやすくなってきました。
4月から、無料体験教室と春のスポーツ教室を開催しますので、ぜひ、お気軽にお申し込みください。

春のスポーツ教室 1期

無料体験教室も実施!

| 日程 | | 教室名 | 運動量 | 時間 | 料金 | 必要 | 開催日 | 教室名 | 運動量 | 時間 | 必要 | |
|------|-----------|-----------------------------|------|-------------|--------|--------|----------|---------------|-----------------------------|-------------|-------------|--|
| 曜日 | 日 | | | | | | | | | | | |
| 月 | 4/15~7/1 | パワーフィットネス教室 | ★★★ | 10:00~11:10 | ¥4,950 | 室内シューズ | 4月8日(月) | パワーフィットネス教室 | ★★★ | 10:00~11:10 | 室内シューズ | |
| | 4/8~7/1 | パドミントン教室 | ★★★ | 10:00~12:00 | ¥7,000 | 室内シューズ | | ハタヨガ教室 | ☆ | 13:30~14:40 | | |
| | 4/15~7/8 | ハタヨガ教室 | ☆ | 13:30~14:40 | ¥6,000 | | | 夜ヨガ教室 | ☆☆ | 19:00~20:10 | | |
| | 4/15~7/8 | 夜ヨガ教室 | ☆☆ | 19:00~20:10 | ¥6,500 | | | | | | | |
| 火 | 4/16~6/25 | らくらくフィットネス教室 | ★★ | 13:30~14:40 | ¥5,500 | 室内シューズ | 4月9日(火) | らくらくフィットネス教室 | ★★ | 13:30~14:40 | 室内シューズ | |
| | 4/16~7/9 | 夜のラージボール教室 | ★★ | 19:00~20:30 | ¥7,800 | 室内シューズ | | 夜のラージボール教室 | ★★ | 19:00~20:30 | 室内シューズ | |
| 水 | 4/10~7/10 | 朝のラージボール教室 | ★★ | 10:00~12:00 | ¥7,200 | | 4月10日(水) | わくわくフィットネス教室 | ★~★★ | 13:30~14:40 | 室内シューズ | |
| | 5/8~7/3 | わくわくフィットネス教室 | ★~★★ | 13:30~14:40 | ¥5,400 | 室内シューズ | 4月11日(木) | ピラティス教室 | ☆ | 13:30~14:40 | | |
| 木 | 4/25~7/11 | ロコトレ&美姿勢教室 | ☆☆ | 10:30~11:40 | ¥6,600 | | 4月11日(木) | ボディメイクピラティス教室 | ☆☆ | 18:30~19:40 | | |
| | 4/18~7/4 | ピラティス教室 | ☆ | 13:30~14:40 | ¥6,600 | | | 4月12日(金) | リラックスヨガ教室 | ☆ | 13:30~14:40 | |
| | 4/18~7/4 | ボディメイクピラティス教室 | ☆☆ | 18:30~19:40 | ¥7,150 | | 4月18日(木) | ロコトレ&美姿勢教室 | ☆☆ | 10:30~11:40 | | |
| 金 | 4/19~7/5 | リラックスヨガ教室 | ☆ | 13:30~14:40 | ¥5,400 | | | | | | | |
| 受付方法 | | 電話受付(県民体育館事務所 088-831-1166) | | | | | 受付方法 | | 電話受付(県民体育館事務所 088-831-1166) | | | |
| 受付期間 | | 平成31年3月11日(月)~4月10日(水) | | | | | 受付期間 | | 平成31年3月18日(月)~各教室の前日まで | | | |
| 手続期間 | | 平成31年4月 1日(月)~4月10日(水) | | | | | 受付時間 | | 8:30~20:00 | | | |
| 受付時間 | | 8:30~20:00 | | | | | | | お1人2教室まで | | | |



5月スタート!!!

わくわくエクササイズ

簡単なエアロビクスで有酸素運動。ダンベルを使った筋力トレーニングと、ヨガのポーズでバランスと体幹を鍛えましょう。幅広い年齢層の方に楽しんでいただける、エクササイズ教室で心もリフレッシュ♡運動量は☆軽い~☆☆中程度です。ご参加お待ちしております♪



講師

MAYU

笑顔(◇)で楽しんで、健康維持増進!
ダイエットなどにも効果的なプログラムです。
一緒に続けていきましょう♪

| | | | | | |
|------|--|---|----|----|----|
| 開催日 | 5月 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| (水曜) | 6月 | 5 | 12 | 19 | 26 |
| 全9回 | 7月 | 3 | | | |
| 時間 | 午前10時30分~午前11時40分 | | | | |
| 場所 | 県民体育館 補助競技場(2階) | | | | |
| 定員 | 20名(18歳以上・高校生不可) | | | | |
| 料金 | 5,400円 | | | | |
| 持ち物 | 室内シューズ・ヨガマット(無料貸出あり) 水分補給用飲み物・タオルなど | | | | |

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 |
|----|---|-----------------------|------------------|-------------|-------------|
| 2 | 土 | ソフトバレーボール大会 | 日本労働組合総連合会高知県連合会 | 8:30~17:00 | |
| 2 | 土 | 昇段試験 | 高知市剣道連盟 | | 9:00~13:00 |
| 4 | 月 | 合同企業説明会 (準備) | (株)マイナビ 香川支社 | 13:00~21:00 | |
| 5 | 火 | 合同企業説明会 | | 8:30~21:00 | |
| 8 | 金 | 四国中学校選抜卓球大会 (準備) | 高知県卓球協会 | 16:00~21:00 | 15:00~21:00 |
| 9 | 土 | 四国中学校選抜卓球大会 | | 7:30~21:00 | 7:30~21:00 |
| 10 | 日 | 女子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 |
| 16 | 土 | 県総合選手権大会 | 高知県ハンドボール協会 | 8:30~21:00 | |
| 17 | 日 | | | 8:30~18:00 | |
| 18 | 月 | 中四国高専卓球大会 | 高知工業高等専門学校 | 8:30~21:00 | |
| 19 | 火 | | | 8:30~17:00 | |
| 20 | 水 | 高知家卓球フェスティバル2018 (準備) | 有限会社 アイデアライズ | 8:30~21:00 | |
| 21 | 木 | 高知家卓球フェスティバル2018 | | 7:30~17:00 | |
| 23 | 土 | バスケットボール強化試合 | 中体連バスケットボール専門部 | 8:00~18:00 | 8:00~18:00 |
| 24 | 日 | Black Cup(バレーボール) | black | 8:30~17:00 | |
| 26 | 火 | 部活フェスタ | 株式会社 おもれい | 8:30~18:00 | |

県民体育館 4 月 行事 予定 表



| 日 | 曜 | 行事名 | 主催者 | 主競技場 | 補助競技場 |
|----|---|-----------------------|-------------------------|-------------|-------------|
| 2 | 火 | 高知大学 入学式(準備) | 高知大学 | 9:00~21:00 | 9:00~21:00 |
| 3 | 水 | 高知大学 入学式 | | 9:00~17:00 | 9:00~17:00 |
| 3 | 水 | 高知県立大学 入学式(準備) | 高知県立大学 | 17:00~21:00 | 17:00~21:00 |
| 4 | 木 | 高知県立大学 入学式 | | 8:00~17:00 | 8:00~17:00 |
| 5 | 金 | 中四国火水鳥剣道錬成大会 | 高知工業高校剣道部 | 7:30~21:00 | |
| 6 | 土 | | | 8:00~18:00 | |
| 7 | 日 | 高知県議会議員選挙 | 高知市選挙管理委員会 | 12:00~22:00 | 18:00~21:00 |
| 8 | 月 | | | 7:00~10:00 | |
| 12 | 金 | 運動会 | LIFULL bizas | 8:30~17:00 | |
| 13 | 土 | 高知県中学校バスケットボール春季大会 | (一社)高知県バスケットボール協会 | 8:00~21:00 | 8:00~21:00 |
| 14 | 日 | | | 8:00~18:00 | 8:00~18:00 |
| 18 | 木 | ホームデー | 高知工業高等学校 建築科 | 8:30~16:00 | |
| 20 | 土 | 高知県中学校バスケットボール春季大会 | (一社)高知県バスケットボール協会 | 8:00~18:00 | 8:00~18:00 |
| 21 | 日 | 第15回高知県実業団バドミントン選手権大会 | 高知県バドミントン協会 | | 8:00~18:00 |
| 21 | 日 | 高知市議会議員選挙 | 高知市選挙管理委員会 | 12:00~22:00 | 18:00~21:00 |
| 22 | 月 | | | 7:00~10:00 | |
| 24 | 水 | 平成31年度 高知県消防大会 | 高知県危機管理部消防政策課 | 8:30~21:00 | 8:30~17:00 |
| 25 | 木 | 運動会 | 近森病院附属看護学校 | 8:30~17:00 | |
| 26 | 金 | スポーツ大会 | 学校法人龍馬学園 龍馬看護ふくし専門学校 | 8:30~17:00 | |
| 27 | 土 | 県下中学校剣道春季大会 | 高知県中学校体育連盟剣道専門部 | 18:00~21:00 | 18:00~21:00 |
| 28 | 日 | | | 8:00~18:00 | 8:00~14:00 |
| 29 | 月 | 第28回高知県スポーツ少年団総合交流大会 | 公益財団法人高知県体育協会 | 7:00~17:00 | 7:00~17:00 |
| 30 | 火 | 第10回全国高等学校剣道はちぎん錬成会 | 高知県剣道連盟 | 8:00~21:00 | 8:00~21:00 |

※上記は3/1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。