

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			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) 受付期間 平成31年3月11日(月)~4月10日(水) 受付時間 8:30~20:00 受付時間 平成31年4月 1日(月)~4月10日(水)				
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) 受付時間 8:30~20:00							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18日(月)~各教室の前日まで 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。