

## 3月は各種お申込が始まります

3/1(水)申込スタート  
「スポーツ教室 1日無料体験会」

令和5年3月21日(火祝)開催  
スポーツ教室1日無料体験会

主催技場(定員30名) 補助競技場(定員50名)

10:00 受付開始  
10:30 開会式  
11:00 体験授業  
12:00 昼食  
13:00 体験授業  
14:00 体験授業  
15:00 体験授業  
16:00 体験授業  
17:00 体験授業  
18:00 体験授業  
19:00 体験授業  
20:00 体験授業  
21:00 体験授業  
22:00 体験授業  
23:00 体験授業  
24:00 体験授業

088-831-1166

3/6(月)申込スタート  
「春休み小学生水慣れ水泳教室」

全6回  
3/ 27(月)・28(火)  
29(水)・30(木)  
4/ 4(火)・5(水)

春休み小学生  
水慣れ水泳教室

申込・手続期間★3/6(月)～24(金)  
(※8:30より先着順受付、電話受付のみ、1件の電話で複数申込不可)  
時 間★14:20～15:50  
定 員★20名(※全日程参加可能な新小学1年～新2年)  
師★今井 由佳先生  
参 加 料★4,500円

お申込・お問い合わせ  
高知県立県民体育館(8:30～20:00)  
☎ 088-831-1166

3/13(月)申込スタート  
「春のスポーツ教室」

春のスポーツ教室

3/13(月)～3/19(日)開催

10:00 受付開始  
10:30 開会式  
11:00 体験授業  
12:00 昼食  
13:00 体験授業  
14:00 体験授業  
15:00 体験授業  
16:00 体験授業  
17:00 体験授業  
18:00 体験授業  
19:00 体験授業  
20:00 体験授業  
21:00 体験授業  
22:00 体験授業  
23:00 体験授業  
24:00 体験授業

## 講師変更のお知らせ

下記2教室は講師が新しくなります。よろしくお願いいたします。

### パワーフィットネス教室



大崎まや 先生

Studio いらすあるふぁ代表  
インストラクター歴 21年

### 資格・経歴・活動

- BODYCOMBAT ADVANCE INSTRUCTOR
- JADP 認定整体ボディセラピスト等
- 2006、2007、2010 国際空手道円心会館主催 SABAKI チャレンジジャパン優勝2回、準優勝1回
- 2007、2011 国際空手道円心会館主催 WORLDSABAKI チャレンジ準優勝
- 2011 空手道真義館主催第一回全日本大会優勝

### らくらく健康フィットネス教室

### 資格・メッセージ



松岡真優 先生

インストラクター歴 20年

- フィットネスインストラクター
- ★ただ身体を動かすだけではなく、皆様と楽しく！笑顔と元気をお届けできるレッスンを心掛けています。皆さまの身体と心の健康につながればいいなあ、と願いを込めて担当させていただきます！

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
4	土	四国中学校選抜卓球大会（準備）	（一社）高知県卓球協会	13:00～21:00	13:00～21:00
5	日	四国中学校選抜卓球大会		7:30～19:00	7:30～19:00
		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	19:00～21:00	
6	月	マイナビ就職セミナー高知会場			7:30～21:00
9	木	運動会	住友生命保険相互会社 高知支社	8:30～17:00	
11	土	令和 4 年度高知県看護職員 就職フェア	高知県健康政策部 医療政策課	7:00～21:00	
12	日	中学校バレーボール1年生大会	高知県バレーボール協会 高知支部	8:30～17:00	8:30～17:00
18	土	四国オープンポッチャ大会	高知県ポッチャ協会	8:00～17:00	
19	日			8:30～16:00	
21	火	スポーツ教室 1 日無料体験会	公益財団法人高知県 スポーツ振興財団	8:30～18:00	8:30～18:00
25	土	日本トリムプレゼンツ 高知家卓球フェスティバル（準備）	（一社）高知県卓球協会	8:00～21:00	
26	日	日本トリムプレゼンツ 高知家卓球フェスティバル		7:30～20:00	

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
9	日	高知県議会議員選挙	高知市選挙管理委員会	9:00～21:00	9:00～21:00
10	月			7:30～12:00	
15	土	令和 5 年度高知県中学校 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
16	日			8:00～18:00	8:00～18:00
22	土			8:00～21:00	
23	日	高知市議会議員選挙	高知市選挙管理委員会	9:00～21:00	9:00～21:00
24	月			7:30～12:00	
29	土	令和 5 年度高知県中学校 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
		中学学年別春季卓球大会（準備）	（一社）高知県卓球協会	18:00～21:00	
30	日	中学学年別春季卓球大会			7:30～21:00

※上記は 3/1 現在のご予約状況です。開催状況は日々変更します  
 時間はご予約をいただいている時間で、競技時間及び入場開始時間ではありません