

春のスポーツ教室の申込受付中です

県民体育館 ~春から始める習い事~

春のスポーツ教室

だんだんと暖かくなり、体を動かしやすい季節になりました。
新しく「ZUMBA(ズンバ)」「ピギナーズフィットネス」小学生チャレンジスポーツ教室」も仲間入りです。一緒に楽しく健康づくりをしましょう。

受付期間 3/1(月)~4/2(金)
手続期間 4/1(木)~4/9(金)

パワーフィットネス教室 開催日 4月 5-12-26 月曜 5月 10-17 (9回) 6月 7-14-21 時間 10:00~11:10 場所/講師 補助競技場/中川 奏子 定員/料金 20名/料金4,800円	バドミントン教室 開催日 4月 5-12-26 月曜 5月 10-17-31 (9回) 6月 7-14-21 時間 10:00~12:00 場所/講師 主競技場/中野子 悠未 兼人 定員/料金 30名/料金6,300円	ハタヨガ教室 開催日 4月 5-12-26 月曜 5月 10-17-31 (9回) 6月 7-14-21 時間 13:30~14:40 場所/講師 補助競技場/奥田 佳代 定員/料金 20名/料金5,850円
夜ヨガ教室 開催日 4月 5-12-26 月曜 5月 10-17-31 (9回) 6月 7-14-21 時間 19:00~20:10 場所/講師 補助競技場/近藤 ひろこ 定員/料金 20名/料金6,300円	中級ラジボール卓球教室 開催日 4月 6-13-27 火曜 5月 11-18-25 (9回) 6月 1-8-22 時間 10:00~12:00 場所/講師 主競技場/岡本祥吾 岡田永利子 定員/料金 30名/料金5,850円	らくらく健康フィットネス教室 開催日 4月 6-13-27 火曜 5月 11-18-25 (9回) 6月 1-8-15-22 時間 13:30~14:40 場所/講師 補助競技場/中川 奏子 定員/料金 20名/料金6,000円
朝のラジボール卓球教室 開催日 4月 7-14 水曜 5月 12-19-26 (9回) 6月 2-9-16-23 時間 10:00~12:00 場所/講師 主競技場/岡本祥吾 岡田永利子 定員/料金 30名/料金5,850円	ZUMBA® 教室 開催日 4月 7-14 水曜 5月 12-19-26 (9回) 6月 2-9-16-23 時間 10:30~11:40 場所/講師 補助競技場/JUNKO 定員/料金 20名/料金5,850円	美BODYエクササイズ教室 開催日 4月 7-14 水曜 5月 12-19-26 (9回) 6月 2-9-16-23 時間 13:30~14:40 場所/講師 補助競技場/松岡 真優 定員/料金 20名/料金5,850円
中級バドミントン教室 開催日 4月 7-14 水曜 5月 12-19-26 (9回) 6月 2-9-16-23 時間 13:30~15:30 場所/講師 主競技場/中村 聡子 定員/料金 20名/料金6,300円	ロコトレ&美姿勢教室 開催日 4月 8-15 木曜 5月 6-13-20-27 (9回) 6月 3-10-17 時間 10:30~11:40 場所/講師 補助競技場/西村 侑剛 定員/料金 30名/料金5,850円	ピラティス教室 開催日 4月 8-15 木曜 5月 6-13-20-27 (9回) 6月 3-10-17 時間 13:30~14:40 場所/講師 補助競技場/西内 勝範 定員/料金 20名/料金5,850円
ピギナーズフィットネス教室 開催日 4月 8-15 木曜 5月 6-13-20-27 (9回) 6月 3-10-17 時間 18:40~19:50 場所/講師 補助競技場/西内 勝範 定員/料金 20名/料金6,300円	リラクソヨガ教室 開催日 4月 9-30 金曜 5月 7-14-28 (9回) 6月 4-11-18 時間 13:30~14:40 場所/講師 補助競技場/松岡 大介 定員/料金 20名/料金5,200円	小学生チャレンジスポーツ教室 開催日 4月 9-30 金曜 5月 7-14-28 (9回) 6月 4-11-18 時間 17:30~18:50 場所/講師 補助競技場/笠岡 真 定員/料金 20名/料金4,800円

★運動会用品揃っています★

体育館で運動会やらんかえ
道具の準備必須の1人
全セット10,000円(11種目分)
冷房設備あり(別途料金)
縦47m×横40m

＜お申込み・お問合せ＞
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 高知市桃崎通2丁目1番53号
TEL (088)831-1166
FAX:(088)831-1218 HP:http://kochi-kenmin.or.jp/

職員/スポーツシール貼り仕上げます
参加料にはTポイントがつきます

新型コロナウイルスも落ち着き、新年度が始まりました。そんな自粛ムードを切り替えるためにも、県民体育館で「春のスポーツ教室」に参加してみませんか？今回は「ZUMBA 教室・ピ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(小学生対象)」の3教室が新しく加わり、**全15教室**で開催します。どの教室も定員に空きがありますので、興味のある教室がございましたら、県民体育館管理事務所までご連絡下さい。

088-831-1166

4月からの新教室

ZUMBA 毎週水曜日 AM10:30~11:40

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。ダンスが得意でない方、エクササイズに参加するのをためらっていた方でも気軽に参加できる楽しいプログラムになっています。

JUNKO

ピギナーズフィットネス 毎週木曜日 PM6:40~7:50

運動を始めようと思っている方や、1日の終わりに軽く運動をしたいと思っている方などにおすすめの教室です。エアロビクスやストレッチ、各部位のトレーニングなど内容盛りだくさん!! 無理なく、楽しく健康な体作りを目指しましょう。

西内勝範

小学生チャレンジスポーツ 毎週金曜日 PM5:30~6:50

かけっこ、マット、ボール運動を中心に色々なスポーツに挑戦してみよう! 学校や学年が違う友達と、スポーツを通じて楽しみながらつながり、たくさんの経験を得ることで成長できる教室です。スポーツで未来を変えてみませんか。

笠岡真

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
4	日	高知県双さんバレーボール大会	高知県双さんバレーボール連盟	8:00~17:00	8:00~13:00
10	土	高知県バスケボール全高知育成事業	(一社)高知県バスケボール協会	13:00~17:00	
11	日			8:30~17:00	
16 ~ 22	金 ~ 木	第 41 回中四国学生バドミントンリーグ戦	中四国バドミントン学生連盟	13:00~21:00 8:00~21:00	13:00~21:00 8:00~21:00
23	金	Road to リリグ どんたく 2021	新日本フットサルリーグ (株)フットボール	12:00~21:00	13:00~21:00
24	土	練習試合	高知中央高校男子バスケボール部	8:30~18:00	
25	日	一般春季卓球選手権大会	高知県卓球協会	7:30~21:00	
25	日	県リーグ戦	(一社)高知県バスケボール協会		8:00~19:00
29	木	第 30 回高知県スポーツ少年団総合交流大会 (卓球・ドッジボール)	(公財)高知県スポーツ協会	7:30~17:00	7:30~17:00
30	金	スポーツ大会	龍馬看護ふくし専門学校	8:30~17:00	

県民体育館 5 月 行 事 予 定 表

日	曜	行 事 名	主 催 者	主 競 技 場	補 助 競 技 場
1	土	第 12 回全国高等学校剣道はちきん錬成会	高知商業高等学校 剣道部	8:00~17:00	
2	日			8:00~17:00	
3	月	さつき杯	高知県バレーボール協会	8:00~17:00	8:00~17:00
4	火			8:00~17:00	8:00~17:00
6	木	令和 3 年度第 74 回高知県高等学校体育大会 (抽選会)	高知県教育委員会事務局 保健体育課	8:00~21:00	
7	金	スポーツ大会	土佐情報経理専門学校	8:30~17:00	
8	土	令和 3 年度中学校春季大会	高知県バレーボール協会	9:00~19:00	9:00~19:00
9	日	アビビル杯	高知県スカッシュボール連盟	8:00~17:00	8:00~17:00
15	土	高知自治労連第 42 回スポーツ大会	高知自治体労働組合総連合	8:30~17:00	8:30~17:00
16	日	レディース春季卓球選手権大会	高知県卓球協会	8:00~19:00	
		全農カップ・全日本卓球選手権大会 (ホープス・カブ・バブルの部)県予選会 全国ホープス卓球大会(団体)県予選会			8:00~17:00
21	金	令和 3 年度第 74 回高知県高等学校体育大会 卓球の部	高知県教育委員会事務局 保健体育課	13:00~21:00	13:00~21:00
22	土			7:30~21:00	7:30~21:00
23	日			7:30~19:00	8:00~19:00
24	月			8:00~19:00	8:00~19:00
27	木	体育祭	学校法人 土佐塾予備校	8:30~17:00	
31	月	安全管理講習会	高知県文化生活スポーツ部 スポーツ課		8:30~13:00

※上記は4/1 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、競技開始及び入場開始時間ではありません。