

スポーツへのいざない

スポーツ教室 秋

現在、夏のスポーツ教室を開催中ですが、10月からは「秋のスポーツ教室」が始まります。秋の教室は12月まで開催しますので、**寒い日は暖房も点けます**。例年より暖かく快適に教室に参加いただけます。教室の詳細は高知県立県民体育のHPの「スポーツ教室▶スポーツ教室事業」でご確認ください。



KENMIN SPORTS 秋のスポーツ教室



パワーフィットネス教室		バドミントン教室		ハタヨガ教室	
開催日	10月 5・12・19	開催日	10月 5・12・19	開催日	10月 5・12・19・26
月曜	11月 2・9・16・30	月曜	11月 2・9・16・30	月曜	11月 2・9・16・30
(9回)	12月 7・14	(8回)	12月 7	(10回)	12月 7・14
時間	10:00~11:10	時間	10:00~12:00	時間	13:30~14:40
講師	中川 孝子	講師	中村 聡子・坂本 眞人	講師	奥田 佳代
場所/定員	補助競技場/20名	場所/定員	主競技場/30名	場所/定員	補助競技場/20名
料金	5,400円	料金	5,600円	料金	6,500円
夜ヨガ教室		中級ラージボール卓球教室		らくらく健康フィットネス教室	
開催日	10月 5・12・19・26	開催日	10月 6・13・20・27	開催日	10月 6・13・20・27
月曜	11月 2・9・16・30	火曜	11月 10・17・24	火曜	11月 10・17・24
(10回)	12月 7・14	(9回)	12月 1・8	(10回)	12月 1・8・15
時間	19:00~20:10	時間	10:00~12:00	時間	13:30~14:40
講師	近森 ひろこ	講師	岡本 祥司	講師	中川 孝子
場所/定員	補助競技場/30名	場所/定員	主競技場/18名	場所/定員	補助競技場/20名
料金	7,000円	料金	5,850円	料金	6,000円
夜のラージボール卓球教室		朝のラージボール卓球教室		美BODYエクササイズ教室	
開催日	10月 6・13・20・27	開催日	10月 7・14・21・28	開催日	10月 7・14・21・28
火曜	11月 10・17・24	水曜	11月 4・11・18・25	水曜	11月 4・11・18・25
(9回)	12月 1・8	(10回)	12月 2・9	(10回)	12月 2・9
時間	19:00~21:00	時間	10:00~12:00	時間	10:30~11:40
講師	岡本 祥司	講師	岡本 祥司・岡田 永利子	講師	松岡 真慶
場所/定員	補助競技場/20名	場所/定員	主競技場/30名	場所/定員	補助競技場/20名
料金	6,300円	料金	6,500円	料金	6,500円
中級バドミントン教室		ロコトレ&美姿勢教室		ピラティス教室	
開催日	10月 7・14・28	開催日	10月 1・8・15・22・29	開催日	10月 1・8・15・22・29
水曜	11月 4・18・25	木曜	11月 12・19・26	木曜	11月 12・19・26
(8回)	12月 2・9	(11回)	12月 3・10・17	(11回)	12月 3・10・17
時間	13:30~15:30	時間	10:30~11:40	時間	13:30~14:40
講師	中村 聡子	講師	西村 信剛	講師	西内 勝範
場所/定員	主競技場/20名	場所/定員	補助競技場/20名	場所/定員	補助競技場/20名
料金	5,600円	料金	7,150円	料金	7,150円
ボディメイクピラティス教室		リラックスヨガ教室		キッズダンス教室	
開催日	10月 1・8・15・22・29	開催日	10月 2・9・16・23・30	開催日	10月 9・16・23・30
木曜	11月 12・19・26	金曜	11月 6・13・20・27	金曜	11月 6・13・20・27
(11回)	12月 3・10・17	(12回)	12月 4・11・18	(10回)	12月 4・11
時間	18:40~19:50	時間	13:30~14:40	時間	17:30~18:50
講師	西内 勝範	講師	松岡 大介	講師	吉川 叶ノ音
場所/定員	補助競技場/30名	場所/定員	補助競技場/20名	場所/定員	補助競技場/20名 <small>※学年別※</small>
料金	7,700円	料金	7,800円	料金	7,000円

コロナ対策について

コロナ感染者が再び高知県内でも増えてきました。感染予防のため、必ず、マスク着用での来館・手指消毒など、対策の徹底をよろしくお願いたします。

県民体育館 9 月 行事 予定 表



日 曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
4 金	中学学年別秋季卓球大会(準備)	高知県卓球協会	18:00~21:00	19:00~21:00
5 土	中学学年別秋季卓球大会		7:30~15:00	
6 日	第4回高知県ホップ選手権大会	高知県ホップ協会	8:30~16:30	
11 金	スクリュー 授業	学校法人龍馬学園 龍馬看護ふくし専門学校	8:30~18:00	
12 土	U18夏季選手権大会 兼令和2年度第73回高知県高等学校体育大会(バスケットボール競技)	高知県教育委員会事務局 保健体育課	8:00~19:00	8:00~19:00
15 火	体育祭	高知県立高知小津高等学校	8:00~17:00	8:00~13:00
18 金	スクリュー 授業	学校法人龍馬学園 龍馬看護ふくし専門学校	8:30~18:00	
21 月	中学秋季卓球選手権大会	高知県卓球協会	7:30~21:00	7:30~21:00
22 火			8:00~20:00	8:00~15:00
26 土	講習会	(一社)高知県バスケットボール協会 指導者養成委員会		13:00~17:00
27 日				9:00~17:00
27 日	一般秋季卓球選手権大会	高知県卓球協会	7:30~19:00	
28 ~ 30 月 ~ 水	スクリュー 授業	高知福祉専門学校	9:00~18:00	

県民体育館 10 月 行事 予定 表



日 曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
1 木	ホムマツチ	高知県立高知丸の内高等学校	8:30~21:00	
3 土	全日本卓球選手権大会県予選会(一般・ジュニアの部) (大阪オープン・東京オープン選考会)	高知県卓球協会	7:30~21:00	
4 日			8:00~21:00	
4 日	第一三共ハルスケア・全国レディース四国ブロック卓球大会県選考会	高知県卓球協会		8:00~14:00
11 日	一般秋季ホップミント選手権大会	高知県ホップミント協会	8:00~20:00	
11 日	小学秋季卓球選手権大会/全国ホップ入選抜卓球大会県予選会	高知県卓球協会		8:00~18:00
17 土	強化練習会	高知県中体連ハンドボール専門部	8:30~17:00	
18 日	レディース秋季卓球選手権大会	高知県卓球協会	8:00~19:00	
18 日	県リーグ戦	(一社)高知県バスケットボール協会		8:00~19:00
21 水	試験 準備日	高知県健康政策部 医事業務課	13:00~21:00	
22 木	試験 本番日		8:30~18:00	
23 金	スループレイ	高知市立潮江小学校	8:30~17:00	
24 土	学校対抗剣道OB大会	高知商業高校 剣道部	8:00~17:00	
25 日	black cup	black	8:30~17:00	
31 土	高体連バスケットボール秋季大会	(一社)高知県バスケットボール協会	8:00~18:00	8:00~18:00