

県民体育館広報誌 スポーツへの いざない

2月



県民体育館広報誌 スポーツへのいざない
第184号 令和7年2月発行
発行元 (公財)高知県スポーツ振興財団
高知県立県民体育館
Tel: 088-831-1166

3/1(土) 申込スタート
「スポーツ教室1日無料体験会」

今年は
プールも無料体験会開催

キッチンカーも来館しますので
運動した後は食事もお楽しみに!

高知県立県民体育館 スポーツ教室 1日無料体験会 令和7年3月20日(木)

1F 主競技場(定員80名/ZUMBAは100名)			2F 補助競技場(定員50名/Sintexは30名)		
時間	内容	講師	時間	内容	講師
9:10 10:10	朝のラージボール卓球 中級ラージボール卓球	岡本祥司 岡田永利子	9:30 10:10	ハタヨガ	奥田佳代
10:20 11:20	バドミントン 中級バドミントン	中村聡子 三好航大	10:20 11:00	Sintex® Tone & Reborn ◆定員30名	JUNKO
11:30 12:10	ZUMBA® ~夜~ (48歳以上111名) ◆定員100名	NAO	11:10 11:50	ファイティングエクササイズ	大崎まや
昼休み			昼休み		
13:00 13:40	ZUMBA® (48歳以上100名) ◆定員100名	JUNKO	13:00 13:40	ピラティス	西内勝範
13:50 14:30	らくらく健康フィットネス	松岡真優	13:50 14:30	夜ヨガ	近森ひろこ
14:40 15:20	美BODYエクササイズ	松岡真優	14:40 15:20	ロコトレ&美姿勢	西村侑剛
15:30 16:10	ヨガ&体幹 ストレッチ	松岡大介	15:30 16:10	小学生チャレンジスポーツ ★小学生限定/前1年生参加OK	笹岡真

高知県立県民体育館 無料プール 体験会! 2025年3月20日(木)

AM 体験教室 (要申込)

3月1日(土)
8:30より
来館またはお電話で
お申込み下さい

◆対象◆
18歳以上(高校生除く)
【子供水慣れのみ】小学生

持ち物

水着
水泳帽
タオル
★ゴーグル

★出来るだけお持ち下さい

PM 無料開放

申込不要
人数制限を行う場合があります

◆対象◆
小学4年以上の泳げる方
小学3年以下、泳げない方は、
保護者が一緒に泳ぐ場合は利用可能
おむつの取れていない場合は利用不可

午前は各種泳法など、初心者向け体験教室を行います。
午後はプール無料開放と水泳用具の展示・体験ブースがあります。

フードエリア
10:00~15:30

55eatさん
まるみさん
みはせん428号さん
アンジェラスキッチンさん
ANAkearringsさん
おにぎりや農園さん
lucky-eatさん

体験以外の
方も
大歓迎

受付方法
来館または
お電話で
お申込み下さい

3/1(土)
8:30より
申込受付
スタート

無料貸出
ラケット
ヨガマット
あります

【お申込・お問合せ】
高知県立 県民体育館
(公財) 高知県スポーツ振興財団
〒781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号
☎ 088-831-1166

※駐車場には限りがあります
公共交通機関のご利用をお願いします

AM 体験教室 (要申込)			
午前	1・2レーン	4・5レーン	7・8レーン
9:30-10:45 【受付開始】9:00	①平泳ぎ 12名	②クロール 12名	③水中歩行 20名
11:30-12:30 【受付開始】11:00	④水中運動 12名	⑤背泳ぎ 12名	⑥小学生水慣れ 15名 保護者見守りOK
昼休み (13:00~14:00)			
PM 無料開放			
午後	1レーン	2・3・4・5レーン	6・7・8レーン
14:15-16:30	体験ブース	完泳レーン	自由游泳レーン

申込・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 高知県高知市棧橋通2丁目1番53号

※駐車場には限りがあります
公共交通機関のご利用をお願いします

TEL 088-831-1166
FAX 088-831-1218

祝 2025 成人式



幼少年女子四国地区講習会 (剣道)

県高校冬季大会 (バレーボール)

県外講師招聘事業 (バスケットボール)



県民体育館 2月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
1	土	中学生・高校生オープン冬季卓球大会	7:30~20:00	7:30~21:00
2	日	マイナビ転職フェア 高知	7:00~21:00	
		レディースカーニバル後期卓球大会		8:00~17:00
8	土	高知市くろしおカップ (バレーボール)	8:30~17:00	8:30~17:00
9	日	冬季大会リープル杯 (スカッシュバレーボール)	8:00~17:00	8:00~17:00
13	木	令和6年度准看護師試験	8:00~19:00	
15	土	中学1・2年生大会・高校1年生大会 (卓球)	7:30~21:00	7:30~17:00
22	土	県中学あすなろカップ (バドミントン)	8:00~19:00	8:00~19:00
23	日	オリンピック招聘事業 (バスケットボール)	10:00~18:00	
		全高知大会 (卓球)		7:30~21:00
24	月		スポーツふれあいイベント (県スポーツ課)	12:00~21:00
				8:00~17:00

県民体育館 3月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
1	土	就職ガイダンス (高知新聞企業)	8:30~21:00	
8	土	マイナビ就職セミナー 高知会場	8:30~21:00	8:30~21:00
9	日	高知県バレーボール協会 1年生大会	8:30~17:00	8:30~17:00
16	日	black cup バレーボール大会	8:30~17:00	
20	木	スポーツ教室 1日無料体験	8:30~21:00	8:30~21:00
22	土	日本トリムプレゼンツ高知家卓球フェスティバル (高知県卓球協会) 準備	8:00~21:00	8:00~21:00
23	日	日本トリムプレゼンツ高知家卓球フェスティバル (高知県卓球協会)	7:30~20:00	7:30~15:00
28	金	強化練習 (卓球)	8:30~17:00	
29	土			
30	日			
31	月			

※日程については変更になる可能性もあります。

※時間は予約を頂いている時間で、試合開始時間ではありません。