



県民体育館広報誌 スポーツへの いざない

県民体育館広報誌 スポーツへのいざない
第176号 令和6年6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



室内プールよりお知らせ

6月25日(火)より冷水に切り替わります

※23日(日)まで温水、24日(月)は休館です



夏のスポーツ教室

◆教室の分類 (色分けしています)◆

- スポーツ系** ラージボール・バドミントン初心者の方も大歓迎
- フィットネス系** 健康の維持増進、体力アップに
- ダンス系** アップビートな音楽に合わせダンスエクササイズ
- Sintex®** 自然な身体の運動や、心と体の健やかさを取り戻すエクササイズ
- ヨガ系** 呼吸、姿勢、瞑想で心身のリラクセスに
- ピラティス** バランスの良い体づくりに
- 小学生向け** 様々な運動を通して楽しみながら成長できます

	月	火	水	木	金
午前	バドミントン:全8回	中級ラージボール卓球:全10回	初級ラージボール卓球:全10回	ロコトレ&美姿勢:全9回	
	7月 1 8 15 22 29	7月 2 9 16 23 30	7月 3 10 17 24 31	7月 4 11 18 25	
	8月 5 12 19 26	8月 6 13 20 27	8月 7 14 21 28	8月 1 8 15 22 29	
	9月 2 9 16 23 30	9月 3 10 17 24	9月 4 11 18 25	9月 5 12 19 26	
	講師 中村 聡子・三好 航大	講師 岡本 祥司・岡田 永利子	講師 岡本 祥司・岡田 永利子	講師 西村 侑剛	
	場所 主競技場1F 時間 10:00-12:00	場所 主競技場1F 時間 10:00-12:00	場所 主競技場1F 時間 10:00-12:00	場所 補助競技場2F 時間 10:30-11:40	
	定員 40名 料金 ¥6,000	定員 30名 料金 ¥7,000	定員 30名 料金 ¥7,000	定員 30名 料金 ¥6,300	
	ファイティングエクササイズ:全10回	ZUMBA® 教室:全10回	JUNKO		
	7月 1 8 15 22 29	7月 3 10 17 24 31	7月 3 10 17 24 31		
	8月 5 12 19 26	8月 7 14 21 28	8月 7 14 21 28		
9月 2 9 16 23 30	9月 4 11 18 25	9月 4 11 18 25			
講師 大崎 まや	講師 JUNKO	講師 JUNKO			
場所 補助競技場2F 時間 10:00-11:10	場所 補助競技場2F 時間 10:30-11:40	場所 補助競技場2F 時間 10:30-11:40			
定員 30名 料金 ¥7,000	定員 40名 料金 ¥7,000	定員 40名 料金 ¥7,000			
午後	Sintex® Tone&Reborn教室:全10回	らくらく健康フィットネス:全10回	美BODYエクササイズ:全10回	ピラティス:全9回	ヨガ&体幹ストレッチ:全9回
	7月 1 8 15 22 29	7月 2 9 16 23 30	7月 3 10 17 24 31	7月 4 11 18 25	7月 5 12 19 26
	8月 5 12 19 26	8月 6 13 20 27	8月 7 14 21 28	8月 1 8 15 22 29	8月 2 9 16 23 30
	9月 2 9 16 23 30	9月 3 10 17 24	9月 4 11 18 25	9月 5 12 19 26	9月 6 13 20 27
	講師 JUNKO	講師 松岡 真優	講師 松岡 真優	講師 西内 勝範	講師 松岡 大介
	場所 補助競技場2F 時間 11:30-12:40	場所 補助競技場2F 時間 13:30-14:40	場所 補助競技場2F 時間 13:30-14:40	場所 補助競技場2F 時間 13:30-14:40	場所 補助競技場2F 時間 13:30-14:40
	定員 25名 料金 ¥7,000	定員 30名 料金 ¥7,000	定員 20名 料金 ¥7,000	定員 20名 料金 ¥6,300	定員 20名 料金 ¥6,300
	ハタヨガ:全10回	中級バドミントン:全10回	ZUMBA®夜~教室:全9回		小学生チャレンジスポーツ:全9回
	7月 1 8 15 22 29	7月 3 10 17 24 31	7月 3 10 17 24 31		7月 5 12 19 26
	8月 5 12 19 26	8月 7 14 21 28	8月 7 14 21 28		8月 2 9 16 23 30
9月 2 9 16 23 30	9月 4 11 18 25	9月 4 11 18 25		9月 6 13 20 27	
講師 奥田 佳代	講師 中村 聡子	講師 中村 聡子		講師 笹岡 真	
場所 補助競技場2F 時間 13:30-14:40	場所 主競技場1F 時間 14:00-16:00	場所 主競技場1F 時間 14:00-16:00		場所 補助競技場2F 時間 17:30-18:50	
定員 30名 料金 ¥7,000	定員 20名 料金 ¥7,500	定員 20名 料金 ¥7,500		定員 20名 料金 ¥5,850	
夜ヨガ:全12回	《申込・手続期間》 6月17日(月)~28日(金) ※この期間内にお支払も お願いします				
7月 1 8 15 22 29					
8月 5 12 19 26					
9月 2 9 16 23 30					
講師 近森 ひろ子					
場所 補助競技場2F 時間 19:00-20:10					
定員 20名 料金 ¥9,000					

SNSをご覧ください

夏の スポーツ 教室

お申込・手続き期間
6月17日(月)
~28日(金)

※詳細は
館内配布チラシ
ホームページを
ご覧ください

令和6年度 高知県高等学校 体育大会

卓球・バレーボール競技の
会場となりました



5月利用のご紹介

就職説明会を
開催されました



【申込・問合せ先】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
TEL 088-831-1166
FAX 088-831-1218

県民体育館6月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
1	土	総合体育大会バスケットボール(高知地区中学校)	8:30~21:00	8:30~21:00
2	日	県定時制通信制体育大会	8:00~17:00	8:00~17:00
3	月	県スポーツ施設等安全管理講習会	12:00~18:00	
8	土	西日本勤労者剣道大会	9:00~21:00	
9	日		7:30~21:00	7:30~17:00
22	土	3B体操交流会		8:30~17:00
23	日	県シニアポッチャ選手権大会	8:00~17:00	
		レディースカーニバル前期卓球大会		8:00~17:00
29	土	国民スポーツ大会少年の部 一次選考会(県卓球協会)	7:30~21:00	
		全日本社会人卓球選手権大会等(県卓球協会)		7:30~21:00
30	日	国民スポーツ大会少年の部 二次選考会(県卓球協会)	7:30~20:00	
		小学四国選手権大会県予選会(県卓球協会)		8:00~18:00

県民体育館7月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
4	木	体育祭	7:30~21:00	
5	金		7:30~17:00	
6	土	中学生・高校生オープン夏季卓球大会	7:30~20:00	7:30~17:00
7	日	高知県バスケットボールリーグ戦		8:00~19:00
13	土	高知県剣道連盟 国体強化錬成会	7:30~21:00	
14	日	高知県剣道連盟 国体強化錬成会	8:00~17:00	
		高知県バスケットボールリーグ戦		8:00~19:00
23	火	高知県中学校総合体育大会卓球の部	7:30~21:00	7:30~21:00
24	水	高知県中学校総合体育大会卓球の部	7:30~19:00	7:30~18:00
25	木	高知県中学校総合体育大会ハンドボールの部	8:00~21:00	8:00~21:00
26	金	高知県中学校総合体育大会ハンドボールの部	8:00~17:00	8:00~17:00
27	土	高知県バスケットボール協会 強化大会	8:30~17:00	8:30~17:00
28	日	高知県スカッシュバレー連盟 夏季大会	8:00~17:00	
		高知県バスケットボールリーグ戦		8:00~19:00
29	月	県外優秀チーム招聘事業(ハンドボール交流大会)	8:30~17:00	
30	火	県外優秀チーム招聘事業(ハンドボール交流大会)	8:30~17:00	

※上記は6/1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