

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172号 令和6年1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

スポーツ教室1日無料体験会



高知県立県民体育館
スポーツ教室
1日無料体験会
令和6年3月20日(水)

1F 主競技場 (定員80名/ZUMBAは100名)		
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	岡本詳司 岡田永利子
10:20 11:00	ZUMBA® ~夜~ ●定員100名	NAO
11:10 11:50	ZUMBA® ●定員100名	JUNKO
昼休み		
12:40 13:40	バドミントン 中級バドミントン	坂本眞人
13:50 14:30	らくらく健康フィットネス	松岡真優
14:40 15:20	美BODYエクササイズ	松岡真優
15:30 16:10	ヨガ&体幹 ストレッチ ●体育館シューズ 不要	松岡大介

2F 補助競技場 (定員50名/Sintexは25名)		
時間	内容	講師
9:30 10:10	ピラティス ●体育館シューズ 不要	西内勝範
10:20 11:00	Sintex® Tone&Reborn ●定員25名 ●体育館シューズ 不要	JUNKO
11:10 11:50	夜ヨガ ●体育館シューズ 不要	近森ひろこ
昼休み		
13:00 13:40	ファイティングエクササイズ	大崎まや
13:50 14:30	ハタヨガ ●体育館シューズ 不要	奥田佳代
14:40 15:20	小学生チャレンジスポーツ ★小学生限定/新1年生参加OK	笹岡真

フードエリア
10:00~15:30

体育館以外の方も
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 (金)
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

●体育館シューズはご持参下さい ●一部教室は不要
*お申込は18歳以上(高校生不可) *小学生限定は除く

【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

昨年は延べ約500名の方にご参加
いただき、大好評でした

「**スポーツ教室1日無料体験会**」を、
今年も**3月20日(水)春分の日**に
開催いたします\(^o^)/

主競技場で開催予定の教室は、定員80名
(ZUMBA教室は100人)、補助競技場で開催予
定の教室は、定員50名で開催します。

(SintexTone&Rebron教室は25人)

今年はフードコートを南西側駐車場に設け、
6店に出店していただき、皆さまに楽しんで
いただけるようにしています。

無料体験会のお申込は、3/1(金)の8:30ス
タート、来館またはお電話でお申込下さい。
詳細は県民体育館HPをご覧ください。

当日はプール営業もあり、車での来館は混雑
が想定されます。なるべく公共交通機関のご
利用をお願いいたします。

参加店のご紹介

★まっちゃん (韓国料理)

★まるみさん (焼き鳥)

★みなせん428号さん

(いか焼き・五平餅)

★和へるさん (唐揚げ)

★Qooさん (スイーツ)

★八百バルさん (お弁当)

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
3	土	令和5年度第51回全国高等学校選抜卓球大会 四国地区予選会（準備）	8:30~21:00	8:30~21:00
4	日		7:30~20:00	7:30~17:00
8	木	競技力の向上（バドミントン）	8:30~17:00	
10	土	香川高知交流練習会（卓球）	7:30~18:00	7:30~18:00
12	月	高知県ハンドボール中学一年生大会	8:00~17:00	
14	水	令和5年度准看護師試験	8:30~18:00	
17	土	中体連合同練習会（卓球）	8:00~17:00	8:00~17:00
18	日	冬季大会（スカッシュバレー）	8:00~17:00	8:00~17:00
22	木	クラスマッチ	8:30~17:00	
23	金	黒潮カップ（バレーボール）	8:30~17:00	
24	土			
25	日	第8回高知県ポッチャ大会	8:00~17:00	
		レディースカーニバル後期卓球大会		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	金	ふくし就職フェアspring	13:00~21:00	
2	土		8:30~21:00	8:30~17:00
3	日	マイナビ就職セミナー高知会場	19:00~21:00	
4	月		8:00~21:00	8:00~21:00
9	土	交流会（バスケットボール）	8:30~17:00	
10	日	1年生大会（バレーボール）	8:30~17:00	
16	土	トップコーチによるクリニック（小中学生）（バスケットボール）	8:30~18:00	
		令和5年度BC U-13・14近県交流大会（バスケットボール）		8:30~17:00
17	日	県中学校バドミントンあすなろカップ（バドミントン）	7:30~19:00	
20	水	スポーツ教室無料体験会	8:30~21:00	8:30~21:00
23	土	高知家卓球フェスティバル（卓球）	8:30~21:00	8:30~21:00
24	日		7:30~20:00	7:30~15:00
26	火	強化合宿（卓球）	8:30~17:00	
27	水			
29	金			
31	日	強化合宿（バレーボール）	8:30~17:00	8:30~17:00

※上記は2/1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



春休み小学生水慣れ水泳教室



申込・手続期間★3/18(月)～22(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★12名(※全日程参加可能な新小学1年～新4年)
講 師★成松 めぐみ先生 補助講師2名
参 加 料★5,250円

成松先生より

「水に慣れること」が泳げるようになる第1歩です。
お友達と一緒に水にプカプカ浮いたり、潜ったりしながら水と
仲良くなりましょう。

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



今年の春休みも、皆さまに大好評の

「春休み小学生水慣れ水泳教室」を開催し

ます！

- ◆日程：3/25（月）・26（火）
27（水）・28（木）・29（金）
4/1（月）・2（火）
- ◆時間：14：20～15：50
- ◆定員：12名
- ◆対象：全日程参加可能な新小学1年～4年
- ◆講師：成松 めぐみ先生 補助講師2名
- ◆お申込：3/18（月）の8：30スタート

詳細は県民体育館HPをご覧ください。

参加ご希望の方は、県民体育館 管理事務所までお早めにお申し込みください。沢山の
お申込お待ちしております。



令和6年成人式が行われました

1月7日に県民体育館で「令和6年成人式」が行われました。

新型コロナの5類移行後、初めての成人式を迎え多くの新成人がマスクなしの笑顔で
会話や記念撮影を楽しんでいました。

高知市内では2376の方が成人対象とされたそうです。

皆様のご活躍を期待しています。



お知らせ

令和5年に開催していた**パワーフィットネス教室**ですが、6年度より新しい名前となり、教室の中身も少し変わります。



ファイティングエクササイズ教室

パンチやキックの動作でストレス発散&筋力アップ。
クラスを重ねるごとに、気が付けば体力アップ。
ポールやダンベルを使用する筋力トレーニングも行いながら、
疲れ知らずのカラダを手に入れましょう。

先生は大崎まや先生から**変わりませんので**、よろしくお願いします。

