



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)

時間	内容	講師
9:10 } 10:10	朝のラジボール卓球 中級ラジボール卓球 	岡本詳司 岡田永利子
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
11:30 } 12:10	ZUMBA® ~夜~ (承認No: 31113) ●定員100名	NAO

昼休み

13:00 } 13:40	ZUMBA® (承認No: 31084) ●定員100名 	JUNKO
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30名)

時間	内容	講師
9:30 } 10:10	ハタヨガ ◆体育館シューズ 不要	奥田佳代
10:20 } 11:00	Sintex® Tone & Reborn ●定員30名 ◆体育館シューズ 不要	JUNKO
11:10 } 11:50	ファイティングエクササイズ	大崎まや

昼休み

13:00 } 13:40	ピラティス ◆体育館シューズ 不要	西内勝範
13:50 } 14:30	夜ヨガ ◆体育館シューズ 不要	近森ひろこ
14:40 } 15:20	ロコトレ&美姿勢 ◆体育館シューズ 不要	西村侑剛
15:30 } 16:10	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



みなせん428号さん



55eatさん



まるみさん



おにぎりや農園さん



lucky-eatさん

フードエリア
10:00~15:30

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

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



高知県立県民体育館

無料体験会!

2025年3月20日 (木)



小学生水慣れ教室

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。

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 保護者見学O.K.

昼休み (13:00~14:00)



キッチンカーも来ます♪

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	自由遊泳レーン

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

