

3月 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185号 令和7年3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)よりお電話にて申込受付開始

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~ ●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
13:00 13:40	ZUMBA® ●定員100名	JUNKO	13:00	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 小学生専用/高1年生専用	笹岡真

5seatさん、まるみさん、みなせん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

フードエリア 10:00~15:30

【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 高知市榎橋通2丁目1番53号
 ☎ 088-831-1166

高知県立県民体育館 無料体験会! プール 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

PM 無料開放 申込不要 人数制限を行う場合があります

持ち物: 水着、水泳帽、タオル、★ゴーグル

対象: 18歳以上(高校生除く) 【子供水慣れのみ】小学生

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 保護者付きOK

昼休み(13:00~14:00) キッチンカーもきます!

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	自由泳レーン

申込・お問合せ: 高知県立県民体育館 TEL 088-831-1166 FAX 088-831-1218

令和7年度 スポーツ教室1期開催のお知らせ
 ☆受付・手続期間 3/21(金)~4/7(月)
 (但し、4/1~4/7はイベント開催のため、車での来館をご遠慮下さい)

4月のイベント等のお知らせ
 (詳細はホームページ等ご覧下さい)

春のスポーツ教室

◆教室の分類 (色分けしています)◆
 緑色: フットボール、バドミントン、卓球等のチームスポーツ
 黄色: サッカー、バスケットボール、バレーボール、ソフトボール等のチームスポーツ
 赤色: ヨガ、ピラティス、エクササイズ等の個人スポーツ
 青色: 水泳、卓球、麻雀等の施設利用型スポーツ

月	火	水	木	金
バドミントン全10回	中級ラージボール卓球全9回	朝のラージボール卓球全11回	ロコトレ&美姿勢全12回	
4月 14, 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30	4月 8, 15, 22, 29 5月 6, 13, 20, 27 6月 3, 10, 17, 24, 31	4月 9, 16, 23, 30 5月 7, 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25	4月 10, 17, 24, 31 5月 11, 18, 25, 31 6月 5, 12, 19, 26, 30	
講師: 岡本祥司、岡田永利子 定員: 80名 料: 30円 料: 46,300円	講師: 岡本祥司、岡田永利子 定員: 50名 料: 30円 料: 46,300円	講師: 岡本祥司、岡田永利子 定員: 80名 料: 30円 料: 46,300円	講師: 西村侑剛 定員: 30名 料: 48,400円	
ファイティングエクササイズ全8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12回	ピラティス全12回	ヨガ&体幹ストレッチ全10回
4月 14, 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30	4月 14, 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30	4月 9, 16, 23, 30 5月 7, 14, 21, 28 6月 4, 11, 18, 25	4月 10, 17, 24, 31 5月 11, 18, 25, 31 6月 5, 12, 19, 26, 30	4月 11, 18, 25, 31 5月 12, 19, 26, 30 6月 6, 13, 20, 27, 30
講師: 大崎まや 定員: 50名 料: 30円 料: 45,600円	講師: 松岡真優 定員: 30名 料: 47,000円	講師: 松岡真優 定員: 30名 料: 48,400円	講師: 西内勝範 定員: 20名 料: 48,400円	講師: 松岡大介 定員: 20名 料: 47,000円
Sintex® Tone & Reborn全9回				
4月 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30				
講師: JUNKO 定員: 30名 料: 30円 料: 47,000円				
ハタヨガ全10回				
4月 14, 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30				
講師: 奥田佳代 定員: 30名 料: 30円 料: 47,000円				
ZUMBA®全10回				
4月 14, 21, 28 5月 5, 12, 19, 26 6月 2, 9, 16, 23, 30				
講師: NAO 定員: 100名 料: 20円 料: 48,250円				

【申込・手続期間】 3月21日(金)~4月7日(月)
 この期間内に申込みをお願いします
 ※4/1~7日はイベント開催のため、車での来館はご遠慮下さい

【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 高知市榎橋通2丁目1番53号
 TEL 088-831-1166 FAX 088-831-1218

プールは4/1~4/7の間 イベント開催のため 貸し切りです

アニクリ祭 2025
 4月5日(土)・6日(日)

Road to レスリングどんたく2025
 4月25日(金)

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	8:00~21:00	8:00~21:00
23	日		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			

県民体育館 4月行事予定表

日	曜	行事名	主競技場	補助競技場
5	土	高知アニクリ祭 2025	7:30~22:00	7:30~22:00
6	日			
12	土	高知県中学校バスケットボール春季選手権大会 (高知県バスケットボール協会)	7:30~21:00	7:30~21:00
13	日		7:30~18:00	7:30~18:00
19	土		7:30~21:00	7:30~21:00
20	日		7:30~18:00	7:30~18:00
25	金	Road to レスリングどんたく 2025	8:30~21:00	8:30~21:00
27	日	KBA U12 ミニバスケットボール 県リーグ戦 (一社 高知県バスケットボール協会)	8:00~18:00	
29	火	中学学年別春季卓球大会 (一社) 高知県卓球協会	7:30~19:00	7:30~17:00

※日程については変更になる可能性があります。

※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。