



スポーツへのいざない

室内プールからののお知らせ
6月15日(日)～6月23日(月)までお休みです
※6月24日(火)より冷水に切り替わります

KENMIN SPORTS R7年度 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 バレーボール・バドミントン・初心者のための水泳
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たダンスエクササイズ
SinTEX系 自然な身体の運動性、心と体の健康を促すエクササイズ

呼吸、姿勢、関節で全身のリラックスに
バランスのよい体づくりに
小さな運動を通して楽しみながら成長できます

月	火	水	木	金
バドミントン教室(全10回) 7月 7 14 21 28 8月 4 11 18 25 9月 1 8 15 22 29 講師 中村 聡子・三好 紀夫 会場 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 40名 料金 ¥7,500	バレーボール教室(全11回) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 12 19 26 9月 2 9 16 23 30 講師 岡本 祥司・岡田 永利子 会場 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥7,700	水のウォーキング教室(全11回) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 13 20 27 9月 3 10 17 24 講師 岡本 祥司・岡田 永利子 会場 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥7,700	ロケット美容教室(全12回) 7月 3 10 17 24 31 8月 7 14 21 28 9月 4 11 18 25 講師 西村 伸樹 会場 補聴技場Ⅱ 時間 10:30-11:40 定員 30名 料金 ¥8,400	ヨガと体幹ストレッチ(全10回) 7月 4 11 18 25 8月 8 15 22 29 9月 5 12 19 26 講師 松岡 大介 会場 補聴技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,000
フィットネスエクササイズ(全10回) 7月 7 14 21 28 8月 4 11 18 25 9月 1 8 15 22 29 講師 大崎 まや 会場 主観技場Ⅱ 時間 10:00-11:10 定員 30名 料金 ¥7,700	らくらく健康フィットネス(全10回) 7月 1 8 15 22 29 8月 5 12 19 26 9月 2 9 16 23 30 講師 松岡 真優 会場 補聴技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 30名 料金 ¥7,000	美BODYエクササイズ(全11回) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 13 20 27 9月 3 10 17 24 講師 松岡 真優 会場 補聴技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,700	ピラティス(全13回) 7月 3 10 17 24 31 8月 7 14 21 28 9月 4 11 18 25 講師 西内 静香 会場 補聴技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥9,100	小学生チャレンジスポーツ(全11回) 7月 4 11 18 25 8月 8 15 22 29 9月 5 12 19 26 講師 徳岡 真 会場 補聴技場Ⅱ 時間 17:30-18:50 定員 20名 料金 ¥7,150
ハタヨガ(全11回) 7月 7 14 21 28 8月 4 11 18 25 9月 1 8 15 22 29 講師 奥田 佳代 会場 補聴技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 30名 料金 ¥7,700	水泳教室(全11回) 7月 7 14 21 28 8月 4 11 18 25 9月 1 8 15 22 29 講師 近藤 ひろ子 会場 補聴技場Ⅱ 時間 19:00-20:10 定員 20名 料金 ¥9,000	中級バドミントン(全10回) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 13 20 27 9月 3 10 17 24 講師 中村 聡子 会場 主観技場Ⅱ 時間 14:00-16:00 定員 20名 料金 ¥7,500	卓球教室(全11回) 7月 2 9 16 23 30 8月 6 13 20 27 9月 3 10 17 24 講師 NAO 会場 補聴技場Ⅱ 時間 18:40-19:50 定員 40名 料金 ¥8,250	

【申込・手続期間】
6月16日(月)～30日(月)
※この期間内にお支払も
お願いいたします

【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 高知市浅橋通2丁目5番53号
TEL 088-831-1166 FAX 088-831-1218

受付・手続き期間
6/16(月)～6/30(月)

16教室開催します
ご参加お待ちしております

夏のスポーツ教室が始まります

5月利用の一部をご紹介します

美容就職フェア



四国大学バスケットボール



高知県高等学校体育大会
バレーボール



水泳授業安全管理研修会



卓球



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	日	第73回高知県定時制通信制高等学校体育大会	8:00～17:00	8:00～17:00
2	月	令和7年度高知県スポーツ施設等安全管理講習会	12:00～18:00	
7	土	第64回西日本勤労者剣道大会	9:00～21:00	
8	日		7:30～21:00	7:30～17:00
14	土	第32回四国高校空手道選手権大会	8:00～21:00	8:00～21:00
15	日		8:00～17:00	8:00～17:00
21	土	バレーボール講習会	8:30～17:00	8:30～17:00
22	日	全日社会人卓球選手権大会県予選会 全日本選手権大会（マスターズ）県予選会		7:30～18:00
28	土	国民スポーツ大会少年の部一次選考会	7:30～21:00	
		バレーボール国体選考会（少年男女）		8:30～17:00
29	日	国民スポーツ大会少年の部 小学四国選手権大会県予選会	7:30～20:00	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
5	土	VICTAS杯中・高校生オープン夏季卓球大会	7:30～20:00	7:30～17:00
6	日	第56回高知県バスケットボール県リーグ戦	8:00～19:00	8:00～19:00
12	土	国スポ強化練成会	7:30～21:00	
16	水	体育祭	7:30～21:00	
17	木		7:30～17:00	
19	土	第79回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
20	日		8:00～17:00	8:00～17:00
21	月	第79回高知県中学校総合体育大会 卓球の部	7:30～21:00	7:30～21:00
22	火		7:30～19:00	7:30～19:00
24	木	ハンドボール強化招聘事業	8:30～17:00	
25	金	高等学校夏季卓球大会（団体・新人の部）	7:30～21:00	7:30～21:00
26	土		7:30～19:30	7:30～17:00
30	水	全日本ジュニア高知県県予選	7:30～19:00	7:30～19:00

※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。