



スポーツへのいざない



プール
無料体験教室
開催

詳しくは、館内チラシや
ホームページを！

高知県立県民体育館
無料体験教室!
2025年10月5日(日)

初心者向け体験教室(無料)
10月5日(日) 9:35開始と11:30開始の2部制
数レーンを使い下記の5つの教室を開催します。

【一般】水中歩行と水中運動
【小学生】クロール・平泳ぎ・水慣れ

スケジュール	9:35~10:45	11:30~12:40
①水中歩行 定員12名	②小学生クロール 定員12名	③水中運動 定員12名
④小学生平泳ぎ 定員12名	⑤小学生水慣れ 定員12名	

通常通りの営業もしています

申込 9月2日(火)9:00より
来館またはお電話で
お申込み下さい

① 18歳以上(高校生除く)
② 小学生
③ 小学4年生以上 25m以上泳げる方

持ち物 (必須) 水着
水泳帽
タオル
★ゴーグルは出来るだけ
お持ちください

※注意事項
当日、申込書の記入をお願いします。いただいた個人情報は、当教室以外の目的には使用しません。
悪天候・講師の都合等により体験が中止になる場合があります。
教室中、写真・動画撮影を行い、広報紙・HP・SNSへ掲載することがあります。
当日、体調がすぐれない場合は、参加ができません。

秋のスポーツ教室

◆教室の分類 (色分けしています)◆
スポーツ系 ランボル・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てダンスエクササイズ
 自然な身体の動きや、心と体の繋がりを取り入れるエクササイズ

月	火	水	木	金
バドミントン全10回 講師 中村 聡子 三好 航大 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 40名 料金 ¥7,500	中級ランボル卓球全9回 講師 岡本 祥司 岡田 永利子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥6,300	競のランボル卓球全12回 講師 岡本 祥司 岡田 永利子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥9,400	競のランボル卓球全9回 講師 西村 剛樹 場所 補助技場Ⅱ 時間 10:30-11:40 定員 30名 料金 ¥6,300	
ファイティングエクササイズ全8回 講師 大崎 まや 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-11:10 定員 30名 料金 ¥5,600	らくらく健康フィットネス全10回 講師 松岡 真優 場所 補助技場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 講師 松岡 真優 場所 補助技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,700	ピラティス全9回 講師 西内 勝範 場所 補助技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥6,300	ヨガ&ストレッチ全10回 講師 松岡 大介 場所 補助技場Ⅱ 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,000
バドミントン全10回 講師 中村 聡子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 40名 料金 ¥7,500	競のランボル卓球全9回 講師 中村 聡子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥6,750	競のランボル卓球全9回 講師 中村 聡子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥6,750	競のランボル卓球全9回 講師 中村 聡子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥6,750	競のランボル卓球全9回 講師 中村 聡子 場所 主観技場Ⅱ 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥6,750

(申込・手続期間) 9月15日(月)~29日(月)
※この期間内にお支払をお願いします

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 高知市線通2丁目1番53号
TEL 088-831-1166
FAX 088-831-1218

秋のスポーツ教室 受付が始まります

ご利用の
一部をご紹介します



四国中学総体 バレーボール



なつやすみ親子木工教室



中学秋季大会 バレーボール



なつやすみ水慣れ水泳教室



ご参加
ありがとう
ございました

県民体育館 9 月 行 事 予 定 表				
日	曜	行 事 名	主競技場	補助競技場
6	土	第8回全日本社会人 O-40/O-50バスケットボール選手権大会 四国ブロック予選	8:00～21:00	
7	日	第8回全日本社会人 O-40/O-50バスケットボール選手権大会 四国ブロック予選	8:00～19:00	
		第56回高知県バスケットボール県リーグ戦		8:00～19:00
11	木	四国新人卓球選手権大会	7:30～21:00	
12	金		7:30～18:00	
13	土	高等学校秋季卓球選手権大会	7:30～21:00	
14	日		7:30～19:00	
15	月	高知県レディースバドミントン大会	8:00～18:00	
20	土	中学秋季卓球選手権大会	7:30～21:00	7:30～21:00
21	日		7:30～20:00	7:30～17:00
25	木	専門学校ガイダンス	8:30～21:00	
27	土	四国国立4大学 定期戦	8:30～17:00	
28	日			
県民体育館 10 月 行 事 予 定 表				
日	曜	行 事 名	主競技場	補助競技場
4	土	県中学校選手権 高知県ハンドボール協会	8:00～21:00	
5	日			8:30～17:00
		第56回高知県バスケットボール県リーグ戦		8:00～19:00
11	土	土佐はし拳全日本選手権大会	8:30～21:00	8:30～21:00
12	日	県民スポーツ月間関連大会 県民フェスティバル2025（スカッシュバレー）	8:00～17:00	8:00～17:00
18	土	高知大学医学部バドミントン定期戦	8:30～17:00	
		第88回高知県フォークダンスリーダー養成講習会		9:00～17:00
19	日			9:00～13:00
		第56回高知県バスケットボール県リーグ戦	8:00～19:00	
21	火	令和7年度高知県登録販売者試験	8:30～21:00	
23	木	令和8園芸年度高知県園芸品販売拡大推進大会	8:30～21:00	8:30～21:00
24	金	令和7年度精神保健福祉卓球大会＆ポッチャ大会	8:00～17:00	
25	土	高知県高校秋季大会（高知県ハンドボール協会）	8:00～21:00	
26	日			8:00～17:00
		第56回高知県バスケットボール県リーグ戦		8:00～19:00

※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。