



スポーツへのいざない



年末年始の営業について

年末年始営業カレンダー

	12/28(日)	12/29(日)~1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)
体育館	15時まで	休館	通常営業			
プール	営業		休館	休館	休館	通常営業



冬のスポーツ教室 受付が始まります

手続き期間

12/8(月)~1/6(火)

冬のスポーツ教室

◆教室の種類 (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たダンスエクササイズ
Sintex® 自然な身体の運動や、心と体の健やかさを取り戻すエクササイズ

◆教室のスケジュール表◆

月	火	水	木	金
バドミントン:全8回 1月 19 26 2月 2 9 16 23 3月 9 16 23 講師 中村 聡子・三好 航大 場所 主観技場 時間 10:00-12:00 定員 40名 料金 ¥6,000 ファイティングエクササイズ:全8回 1月 19 26 2月 2 9 16 23 3月 9 16 23 講師 大崎 まや 場所 補助技場 時間 10:00-11:10 定員 30名 料金 ¥5,600	中級ランボル卓球:全10回 1月 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 10 17 24 講師 岡本 祥司・岡田 永利子 場所 主観技場 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥7,000 中級バレーボール:全10回 1月 13 20 27 2月 3 10 17 24 3月 10 17 24 講師 松岡 真優 場所 補助技場 時間 13:30-14:40 定員 30名 料金 ¥7,000 中級バドミントン:全9回 1月 19 26 2月 2 9 16 23 3月 9 16 23 講師 奥田 佳代 場所 補助技場 時間 13:30-14:40 定員 30名 料金 ¥6,300 夜ヨガ:全10回 1月 12 19 26 2月 2 9 16 23 3月 9 16 23 講師 近藤 ひろ子 場所 補助技場 時間 19:00-20:10 定員 20名 料金 ¥7,500	朝のランボル卓球:全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 11 18 25 講師 岡本 祥司・岡田 永利子 場所 主観技場 時間 10:00-12:00 定員 30名 料金 ¥7,000 ZUMBA® 教室:全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 11 18 25 講師 JUNKO 場所 補助技場 時間 10:30-11:40 定員 40名 料金 ¥7,000 美BODYエクササイズ:全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 11 18 25 講師 松岡 真優 場所 補助技場 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,000 中級バドミントン:全9回 1月 19 26 2月 2 9 16 23 3月 9 16 23 講師 中村 聡子 場所 主観技場 時間 14:00-16:00 定員 20名 料金 ¥6,750 ZUMBA® 夜-教室:全10回 1月 7 14 21 28 2月 4 11 18 25 3月 11 18 25 講師 NAO 場所 補助技場 時間 18:40-19:50 定員 40名 料金 ¥7,500	ロドリ&美姿勢:全11回 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 26 講師 西村 伸剛 場所 補助技場 時間 10:30-11:40 定員 30名 料金 ¥7,700 ピラティス:全11回 1月 8 15 22 29 2月 5 12 19 26 3月 5 12 19 26 講師 西内 勝範 場所 補助技場 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,700 ヨガ&体幹ストレッチ:全10回 1月 9 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 講師 松岡 大介 場所 補助技場 時間 13:30-14:40 定員 20名 料金 ¥7,000 小学生チャレンジスポーツ:全10回 1月 9 16 23 30 2月 6 13 20 27 3月 6 13 講師 菅岡 真 場所 補助技場 時間 17:30-18:50 定員 20名 料金 ¥6,500	

◆申込・手続き期間◆
12月8日(月)~1月6日(火)
 ※この期間内にお支払も
 お願いします



12/27(土)
親子
デコレーション
DAY



団体リーグ後期卓球大会



空手道連盟招聘事業



全日本選手権高知大会 (バレーボール)



みんなの盆踊り大会



県リーグ戦(バスケットボール)



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

県民体育館 12 月 行 事 予 定 表

日	曜	行 事 名	主競技場	補助競技場
6	土	KBAフレンドシップ大会（高知県ポッチャ協会）		13:00～16:00
7	日	中学冬季（新人）卓球大会兼 全国・四国中学選抜県予選会	7:30～21:00	
			7:30～19:00	7:30～17:00
13	土	ミニバス冬季大会（高知県バスケットボール協会）	8:00～21:00	
14	日		8:00～18:00	
16	火	ラージボール卓球教室交流大会（県民体育館主催）	9:00～13:00	
20	土	2025年度高知県中学校 バスケットボール新人大会	7:30～21:00	7:30～21:00
21	日		7:30～18:00	7:30～18:00
24	水	バドミントン教室交流大会（県民体育館主催）	13:00～16:00	
25	木	第33回 全国高等学校剣道建依別錬成大会	7:00～21:00	7:00～21:00
26	金		7:30～21:00	7:30～21:00
27	土	第26回全国高等学校剣道 よさこい高知国体開催記念大会	7:00～15:00	7:00～15:00

27	土	親子デコレーションDAY（県民体育館主催）	大会議室 10：00～12：00	
----	---	-----------------------	------------------	--

県民体育館 1 月 行 事 予 定 表

日	曜	行 事 名	主競技場	補助競技場
5	月	卓球ジュニア国際オープン大会	8:00～21:00	8:00～21:00
6	火			
7	水		8:00～17:00	
11	日	令和8年高知市成人式～二十歳の祝典～	8:00～16:00	
17	土	春の中学生選手権大会県予選 （高知県ハンドボール協会）	8:30～21:00	
18	日		8:30～17:00	
24	土	スミセイバイタリティアクション親子体操教室	8:00～18:00	
25	日	中学生・高校生オープン冬季卓球大会	7:30～20:00	7:30～20:00
31	土	高知くろしおキッズ育成プログラム	8:30～18:00	

※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。