

# 高知県立県民体育館 スポーツ教室

## 1日無料体験会

複数教室の申し込みができます

令和8年3月20日(金・祝日)

1F

### 主競技場(定員80名/ZUMBAは100名)

時間	内容	講師
9:10 ～ 10:10	ラージボール卓球	岡本詳司
10:20 ～ 11:20	バドミントン	中村聰子 三好航大
11:30 ～ 12:10	ファイティングエクササイズ	大崎まや

昼休み

13:00 ～ 13:40	美BODYエクササイズ	松岡真優
13:50 ～ 14:30	ZUMBA <sup>®</sup> ~夜~ ● 定員100名	NAO
14:40 ～ 15:20	らくらく健康フィットネス	松岡真優



アンジェラズキッチンさん



おにぎりや農園さん



まるみさん



lucky-eatさん



みなせん428号さん



八百バルさん



ANAKearringsさん

#### ※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、広報誌・HP・SNSへ掲載することがあります。

受付方法  
来館 または  
お電話 で  
お申込み下さい

3/1  
(日)  
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 高知市桟橋通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

