



スポーツへのいざない



無料体験会

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)			2F 補助競技場(定員50名)		
時間	内容	講師	時間	内容	講師
9:10 10:10	ラージボール卓球	岡本詳司	9:30 10:10	ロコトレ&美姿勢 ※体育館シューズ不要	西村侑剛
10:20 11:20	バドミントン	中村聡子 三好航大	10:20 11:00	夜ヨガ ※体育館シューズ不要	近森ひろこ
11:30 12:10	ファイティングエクササイズ	大崎まや	11:10 11:50	小学生チャレンジスポーツ ★小学生限定/新1年生参加OK	小林克生
昼休み			昼休み		
13:00 13:40	美BODYエクササイズ	松岡真優	13:00 13:40	ハタヨガ ※体育館シューズ不要	奥田佳代
13:50 14:30	ZUMBA ~夜~ ※定員100名	NAO	13:50 14:30	ヨガ&体幹 ストレッチ ※体育館シューズ不要	松岡大介
14:40 15:20	らくらく健康フィットネス	松岡真優	14:40 15:20	ピラティス ※体育館シューズ不要	西内勝範

【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 高知市棧橋通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

● 持ち物 ●
 タオル 1枚
 ※長さ100cm以上のスポーツタオルなど

体験日に受付できます
新教室
【4月開講】
 毎週 木曜
 14:30~15:40

無料体験会
機能改善エクササイズ
 ~ゆるり整うからだけア~
3月19日(木) 14:50-16:00

参加費 ● 無料

歪みやコリ、疲労などを取り除き、からだを整えます。
 ほぐす、ストレッチ、体幹づくり、筋力UPエクササイズなどでゆるりとしたからだをケアしてあげましょう★

場所 ● 県民体育館 2F 補助競技場
 対象 ● 18歳以上(高校生不可)
 申込 ● 電話・来館 など 3/1 8:30より
 定員 ● 20名

橋田 奈津 講師

春のスポーツ教室

詳しくは
 館内チラシや
 ホームページを
 ご覧ください

水慣れ水泳教室

◆教室の分類 (色分けしています)◆

月	火	水	木	金
バドミントン:全8回 4月 20 27 5月 4 11 18 25 6月 1 8 15 22 29 講師 中村 聡子・三好 航大 定員 40名 料金 ¥6,000	ラージボール卓球:全9回 4月 14 21 28 5月 5 12 19 26 6月 2 9 16 23 30 講師 岡本 詳司・岡田 永利子 定員 30名 料金 ¥6,300	朝のラージボール卓球:全9回 4月 15 22 29 5月 6 13 20 27 6月 3 10 17 24 講師 岡本 詳司・岡田 永利子 定員 30名 料金 ¥6,300	ロコトレ&美姿勢:全11回 4月 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18 25 講師 西村 侑剛 補助競技場 時間 10:30~11:40 定員 30名 料金 ¥7,700	
ファイティングエクササイズ:全7回 4月 27 5月 4 11 18 25 6月 1 8 15 22 29 講師 まや 補助競技場 時間 10:00~11:10 定員 30名 料金 ¥4,900	らくらく健康フィットネス:全11回 4月 14 21 28 5月 5 12 19 26 6月 2 9 16 23 30 講師 松岡 真優 補助競技場 時間 13:30~14:40 定員 30名 料金 ¥7,700	ZUMBA ~夜~教室:全9回 4月 15 22 29 5月 6 13 20 27 6月 3 10 17 24 講師 JUNKO 補助競技場 時間 10:30~11:40 定員 50名 料金 ¥6,300	ピラティス:全11回 4月 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18 25 講師 西内 勝範 補助競技場 時間 13:30~14:10 定員 20名 料金 ¥6,300	ヨガ&体幹ストレッチ:全9回 4月 17 24 5月 1 8 15 22 29 6月 5 12 19 26 講師 松岡 大介 定員 20名 料金 ¥6,300
Sintex Tone&Reborn教室:全9回 4月 20 27 5月 4 11 18 25 6月 1 8 15 22 29 講師 JUNKO 補助競技場 時間 11:30~12:40 定員 25名 料金 ¥6,300	ハタヨガ:全9回 4月 20 27 5月 4 11 18 25 6月 1 8 15 22 29 講師 奥田 佳代 補助競技場 時間 13:30~14:40 定員 30名 料金 ¥6,300	夜ヨガ:全12回 4月 13 20 27 5月 4 11 18 25 6月 1 8 15 22 29 講師 近森 ひろこ 補助競技場 時間 19:00~20:10 定員 20名 料金 ¥9,000	機能改善エクササイズ:全11回 4月 16 23 30 5月 7 14 21 28 6月 4 11 18 25 講師 橋田 奈津 補助競技場 時間 14:30~15:40 定員 20名 料金 ¥7,700	小学生チャレンジスポーツ:全9回 4月 17 24 5月 1 8 15 22 29 6月 5 12 19 26 講師 小林 克生 補助競技場 時間 17:30~18:50 定員 15名 料金 ¥5,850

令和7年度
 はるやすみ小学生
水慣れ水泳教室

★会場★ 高知県立県民体育館
 ★日程★ 3/25(水)・26(木)・27(金)・30(月)・31(火)・4/2(木)・3(金) 全7回
 ★時間★ 14:30~15:40 ※初日は開校式で14:00から行います
 ★定員★ 12名 全日参加可能で下級2点が可能、新小学1年生~4年生
 ①一人で着替えることができる
 ②シャワーを浴から浴び、歯をつける
 ★講師★ 職員及び有資格者2名
 ★申込・手続★ 3/18(水)~24(火) 8:30~20:00
 ※先着順・電話受付のみ(兄弟のみ複数人申込可)
 ★参加料★ 5,600円(保険料込)

「水に慣れること」がわかるようになる第1歩です。
 お友達と一緒に水にアブカ泳げたり、滑ったりしながら水と仲良くなりましょう。

◆お申込・お問い合わせ◆
高知県立県民体育館
088-831-1166
 (対応時間8:30~20:00)
 781-8010 高知市棧橋通2丁目1番53号

ご利用の一部を
紹介

スカッシュバレー
冬季大会



四国中学
バスケット
黒潮新人
交流大会



中学1.2年、高校1年大会
(卓球)



ハンドボール講習会



中学あすなろカップ
(バドミントン)

高知市くろしおカップ
(中学バレー)

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	日	高知新聞企業 就職説明会	8:30~21:00	
2	月	高知工業高等学校 就職説明会	8:30~17:00	
7	土	2025-2026 リーグHレギュラーシーズン	8:30~17:00	8:30~17:00
8	日	マイナビ就職セミナー	8:00~21:00	8:00~21:00
14	土	高知県バレーボール協会 1年生大会	8:30~17:00	8:30~17:00
19	木	機能改善エクササイズ教室無料体験会		14:50~16:00
20	金	スポーツ教室1日無料体験会	8:30~21:00	8:30~21:00
22	日	black cup バレーボール大会	8:30~17:00	
29	日	フラッグフットボール体験会	8:30~13:00	

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	日	四国レディースバドミントン選手権大会	8:00~18:00	8:00~18:00
11	土	高知アニクリ祭2026	8:30~21:00	8:30~21:00
12	日			
18	土	2026年度高知県中学校 バスケットボール春季選手権大会	7:30~21:00	7:30~21:00
19	日		7:30~18:00	7:30~17:00
20	月	第46回中四国学生バドミントンリーグ戦	8:30~21:00	
21	火		8:30~21:00	
22	水		8:30~21:00	
23	木		8:30~18:00	
25	土	高知県中学校ハンドボール春季大会・ 全国中学生ハンドボールクラブカップ県予選	8:30~21:00	
26	日		8:30~17:00	
29	水	中学学年別春季卓球大会	7:30~20:00	7:30~17:00

※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。