



スポーツへのいざない

2026
9月

秋のスポーツ教室受付開始

主催イベント

**県民体育館主催
わくわく！ワークショップ**

**キャンドルライト&
ポップアップカード作り**

今年より競技会前夜祭ワークショップを開催いたします！
作り出し、会場内各コーナーで展示・販売いたします。
10/26(土)のワークショップは、会場内各コーナーで展示・販売いたします。
講師によるアドバイスや質問への回答も受け付けます。お気軽に、お一人でも、
親子で楽しむワークショップを開催いたします。

9/26(土)
10:00～12:00

料金 / 定員
500円 / 28名
1F 大会棟
受付 8/24(月)8:30より

9/26(土)
10:00開催

秋のスポーツ教室

◆教室の種類 (色分けしています)◆
スポーツ系 ランジボール・バドミントン初心者の方も大歓迎
フィットネス系 健康維持推進、体力アップに
ダンス系 ダブ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、心と体の健康を取り戻すエクササイズ

月
バドミントン:全9回
10月 5 19 26
11月 2 9 16 23 30
12月 7 14
講師 中村 聡子・三好 航大
場所 主競技場 1F 時間 10:00-12:00
定員 40名 料金 ¥6,750

火
中級ランジボール卓球:全9回
10月 6 13 20 27
11月 3 10 17 24
12月 1 8 15
講師 岡本 祥司・岡田 永利子
場所 主競技場 1F 時間 10:00-12:00
定員 30名 料金 ¥6,300

水
朝のランジボール卓球:全10回
10月 7 14 21 28
11月 4 11 18 25
12月 2 9 16
講師 岡本 祥司・岡田 永利子
場所 主競技場 1F 時間 10:00-12:00
定員 30名 料金 ¥7,000

木
ロケット&美姿勢:全11回
10月 1 8 15 22 29
11月 5 12 19 26
12月 3 10 17
講師 西村 佑剛
場所 補助競技場 時間 10:30-11:40
定員 30名 料金 ¥6,300

金
ZUMBA® 教室:全8回
10月 7 14 21 28
11月 4 11 18 25
12月 2 9
講師 JUNKO
場所 補助競技場 時間 10:30-11:40
定員 50名 料金 ¥5,600

土
Sintex Tone&Reborn教室:全8回
10月 5 19 26
11月 2 9 16 23 30
12月 7 14
講師 JUNKO
場所 補助競技場 時間 11:30-12:40
定員 25名 料金 ¥5,600

日
らくらく健康フィットネス:全9回
10月 6 13 20 27
11月 3 10 17 24
12月 1 8 15
講師 松岡 真優
場所 補助競技場 時間 13:30-14:40
定員 20名 料金 ¥6,300

月
美BODYエクササイズ:全9回
10月 7 14 21 28
11月 4 11 18 25
12月 2 9 16
講師 松岡 真優
場所 補助競技場 時間 13:30-14:40
定員 20名 料金 ¥7,700

火
中級バドミントン:全8回
10月 14 21 28
11月 4 11 18 25
12月 2 9 16
講師 中村 聡子
場所 主競技場 1F 時間 14:00-16:00
定員 20名 料金 ¥6,000

水
ZUMBA® R-夜一教室:全10回
10月 7 14 21 28
11月 4 11 18 25
12月 2 9 16
講師 NAO
場所 補助競技場 時間 18:40-19:50
定員 40名 料金 ¥7,500

木
ピラティス:全11回
10月 1 8 15 22 29
11月 5 12 19 26
12月 3 10 17
講師 西内 勝範
場所 補助競技場 時間 13:00-14:10
定員 20名 料金 ¥7,700

金
ヨガ&体幹ストレッチ:全8回
10月 2 9 16 23 30
11月 6 13 20 27
12月 4 11 18
講師 松岡 大介
場所 補助競技場 時間 13:30-14:40
定員 20名 料金 ¥5,600

土
小学生チャレンジスポーツ:全7回
10月 9 16 23 30
11月 6 13 20 27
12月 4 11 18
講師 小林 克生
場所 補助競技場 時間 17:40-18:50
定員 15名 料金 ¥4,550

夜ヨガ:全9回
10月 5 12 19 26
11月 2 9 16 23 30
12月 7 14
講師 近森 ひろ子
場所 補助競技場 時間 19:00-20:10
定員 20名 料金 ¥6,750

申込・手続期間
9月14日(月)～30日(水)
※この期間内にお支払も
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 高知市後通2丁目番53号
TEL 088-831-1166
FAX 088-831-1218

なつやすみ教室
ご参加
ありがとうございました

小学生
水泳教室



親子木工教室



プロスポーツ
来高

Bリーグ
エキシビションマッチ

SVリーグ
プレシーズンマッチ

プールより

9/5(土)・9/23(水)

イベント貸切のため
利用が出来ません

9/27(火)より

温水営業開始

Kochi Basketball Exhibition Game
Supported by 高知新聞社・RKC高知放送
2026.9.5(土) 会場:高知県立県民体育館

高知で最高峰に出会う
高知ストークス vs 広島ドラゴンフライズ

高知で最高峰に出会う
高知ストークス vs 広島ドラゴンフライズ

Kochi Volleyball Preseason Match
Supported by 高知新聞社・RKC高知放送
2026.9.23(水) 会場:高知県立県民体育館

高知で最高峰に出会う
高知ストークス vs 広島ドラゴンフライズ

高知で最高峰に出会う
高知ストークス vs 広島ドラゴンフライズ

ご利用の一部を 紹介

米国中学生とのバスケットボール
交流大会



国民スポーツ大会
第47回四国ブロック大会卓球競技



高知県バドミントン協会
オリンピック招聘事業



団体リーグ中期卓球大会



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
5	土	Bリーグ エキシビジョンマッチ	8:30～21:00	8:30～21:00
6	日	広島ドラゴンフライズバスケットボール教室	8:30～12:00	8:30～12:00
12	土	県高校ハンドボール夏季大会	8:30～21:00	
			8:30～17:00	
13	日	第9回 全日本社会人バスケットボール 選手権大会 高知県予選		8:00～19:00
19	土	日清食品ブロックリーグ戦 (高知県バスケットボール協会)	8:00～21:00	8:00～21:00
20	日		8:00～18:00	8:00～18:00
21	月	高知県ハンドボール協会強化練習会 (アドバイザー招聘事業)	8:30～17:00	
23	水	SVリーグプレシーズンマッチ	8:30～21:00	8:30～21:00
27	日	第59回土佐はし拳全日本選手権大会 高知県酒造組合	8:30～21:00	8:30～21:00
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
3	土	県中学校ハンドボール選手権大会	8:30～21:00	
			8:30～17:00	
4	日	レディース秋季卓球選手権大会		8:00～18:00
8	木	令和8年度高知県登録販売者試験	8:30～21:00	
10	土	小学秋季卓球選手権大会・全国ホープス選抜 卓球大会県予選会		8:00～18:00
11	日	県民スポーツ月間関連大会・県民スポーツ フェスティバル2026 (スカッシュバレー)	8:00～17:00	8:00～12:00
12	月	RYOUMACUP2026 中学生バスケットボール大会	7:30～18:00	7:30～18:00
16	金	DXフェア及び研修会の開催	7:30～18:00	
17	土	第7回全国U15バスケットボール選手権大会 高知県予選	7:30～21:00	7:30～21:00
18	日		7:30～18:00	7:30～18:00
22	木	令和9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
23	金	四国大学バレーボール秋季リーグ戦	8:30～21:00	8:30～21:00
24	土		8:30～21:00	8:30～21:00
25	日		8:30～19:00	8:30～19:00
30	金	就職ガイダンス (美容専門学校)	8:30～21:00	
31	土	卓球オープン大会1日目 (四国卓球スクール実行委員会)	8:00～21:00	

※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。