

県民体育館広報誌 スポーツへの いざない

県民体育館広報誌 スポーツへのいざない 第173号 令和6年3月発行
発行元 (公財)高知県スポーツ振興財団 高知県立県民体育館
Tel: 088-831-1166

3月は各種お申込が始まります

高知県立県民体育館
**スポーツ教室
1日無料体験会**
令和6年3月20日(水)

1F 主競技場 (定員80名/ZUMBA100名)		2F 補助競技場 (定員50名/ZUMBA25名)	
9:10 10:10 11:00	ZUMBA® ~夜~ ZUMBA® ZUMBA®	9:30 10:10 11:00	ピラティス Sirtex® Core&Abs 夜ヨガ
12:40 13:40	バドミントン バドミントン	13:00 13:50	フライングエクササイズ ヨガ
14:30	日くらく健康フィットネス	14:40 15:30	小学生卓球教室 小学生卓球
16:10	ヨガ体験 ストレッチ		

フードエリア 10:00~18:30

【お申込・お問合せ】
高知県立県民体育館
〒781-8610 高知市佐賀町2丁目5番5号
☎088-831-1166

全7回
3/25(月)・26(火)
27(水)・28(木)
29(金)
4/1(月)・2(火)

**春休み小学生
水慣れ水泳教室**

申込・手続期間★3/18(月)~22(金)
(※8:30より先着順受付、電話受付のみ、1件の電話で複数申込不可)
時間★14:20~15:50
員★12名(※全日程参加可能な新小学1年~新小学4年)
講師★成松 めぐみ先生 補助講師2名
料★5,250円

「水に慣れること」が泳げるようになる第1歩です。
お友達と一緒に水にプカプカ浮いたり、潜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(8:30~20:00)
☎ 088-831-1166

3/1(金)申込スタート
「スポーツ教室1日無料体験会」

3/18(月)申込スタート
「春休み小学生水慣れ水泳教室」

月		火		水		木		金	
4月 8 15 22 27	4月 9 16 23 30	4月 10 17 24	4月 11 18 25	4月 12 19 26	4月 13 20 27	4月 14 21 28	4月 15 22 29	4月 16 23 30	4月 17 24 25 31
9時 13時 17時 24時									
講師 中野 謙子 渡辺 真									
定員 30名 料 5,000円									

※要 付 3/21(水)~3/31(日)
※手続期間 3/4(月)~4/7(日)

お申込・お問合せ 高知県立県民体育館
〒781-8610 高知市佐賀町2丁目5番5号
☎088-831-1166 FAX:088-831-1218
HP: http://kochi-kenmin.or.jp/

3/21(月)申込スタート
「春のスポーツ教室」



詳細はHPへ!!!

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	金	ふくし就職フェアspring	13:00~21:00	
2	土		8:30~21:00	8:30~17:00
3	日	マイナビ就職セミナー高知会場	19:00~21:00	
4	月		8:00~21:00	8:00~21:00
9	土	交流大会 (バスケットボール)	8:30~17:00	
10	日	1年生大会 (バレーボール)	8:30~17:00	
16	土	トップコーチによるクリニック (小中学生) (バスケットボール)	8:30~18:00	
		令和5年度BC U-13・14近県交流大会 (バスケットボール)		8:30~17:00
17	日	県中学校バドミントンあすなるカップ (バドミントン)	7:30~19:00	
20	水	スポーツ教室無料体験会	8:30~21:00	8:30~21:00
23	土	高知家卓球フェスティバル (卓球)	8:30~21:00	8:30~21:00
24	日		7:30~20:00	7:30~15:00
26	火	強化合宿 (卓球)	8:30~17:00	
27	水			
29	金			
31	日	強化合宿 (バレーボール)	8:30~17:00	8:30~17:00

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
2	火	合同合宿 (バレーボール)	8:30~17:00	
3	水			
5	金			
6	土	スポーツ大会	8:30~18:00	
		四国大会 (パワーリフティング)		17:00~21:00
7	日	レディースバドミントン大会	8:00~19:00	8:30~21:00
13	土	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
14	日		7:30~18:00	7:30~18:00
20	土		7:30~21:00	7:30~21:00
21	日		7:30~18:00	7:30~18:00
26	金		中学学年別春季卓球大会	16:00~21:00
27	土		7:30~20:00	7:30~17:00
28	日	2024天皇杯皇后杯日本バレーボール6人制大会高知県予選	8:00~19:00	8:00~19:00

※上記は3/1現在のご予約状況です。開催状況は日々変更します 時間はご予約をいただいている時間で、競技時間及び入場開始時間ではありません

