

平成30年度
冬のスポーツ教室・イベントのご案内

秋といえば・・・読書，食欲そしてスポーツの秋！10月は市民スポーツレクリエーション祭や高知市健康ヨガフェスタへのご参加ありがとうございました。今回は，平成最後の11月から来年3月末まで，開催日程が決定している教室・イベントのご案内です。初開催の教室から復活した教室まで，たくさん開催♪一人での参加はもちろん，ご友人やご夫婦と一緒に！参加お待ちしております♪

スポーツ体験イベント

(会場 くろしおアリーナ ・ 参加料 1,000円税込)

ボクササイズ体験

ボクササイズをダイエットと体力の向上を目的にアレンジ！一緒に汗を流しましょう♪

11月24日 土曜日

19:15～20:30 (75分)

先着 100名

☆受付中☆
参加希望の方は
くろしおアリーナへ
お問い合わせください♪

ダンスから始まる彩ライフ
～DANCE EVENT 2018～

初心者の方にも楽しんでいただけるイベントです。
HIPHOPダンスと一緒に盛り上がりましょう♪

11月25日 日曜日

17:00～18:15 (75分)

先着 40名



高知市スポーツ振興事業団のホームページに掲載されていない教室・イベントへのお申し込み・お問い合わせに関しては，高知市広報誌”あかるいまち”または，高知市スポーツ振興事業団ホームページへ掲載されるまでお待ちください。各教室のお休みの日や，日程調整中のイベントに関しては掲載していません。詳細はお問合せください。

幼児 対象教室



No	教室名	開催日程	回数	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
1	キッズリズム トレーニング体験教室	11/20～12/11 毎週火曜日 16:00～16:45	4	年中児 年長児	10	1,600円	くろしおアリーナ	音楽のリズムに合わせてジャンプします。リズム感や運動能力を養います。	11月5日
2	キッズ鬼ごっこ 体験教室 (2期)	11/29～12/20 毎週木曜日 15:30～16:15	4	年中児 年長児	15	1,600円	市総合運動場	様々な鬼ごっこを行い、楽しくからだを動かします。	11月14日
3	幼児水慣れ教室 (2期)	12/5～12/26 毎週水曜日 16:00～16:45	4	年長児	10	1,600円	市総合体育館	水あそびから、水への恐怖心を少なくします。	11月14日
4	幼児体操教室 (年長児・2期)	1/21～3/18 毎週月曜日 14:45～15:45	8	年長児	15	3,300円	市総合体育館	マット・とび箱など、からだをたくさん動かします。	1月7日
5	キッズ鬼ごっこ 体験教室 (3期)	1/29～2/19 毎週火曜日 16:00～16:45	4	年中児 年長児	15	1,600円	くろしおアリーナ	様々な鬼ごっこを行い、楽しくからだを動かします。	1月7日

小学生 対象教室



No	教室名	開催日程	回数	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
6	小学生リズムダンス 体験教室	11/20～12/11 毎週火曜日 17:15～18:30	4	小学生	20	1,600円	くろしおアリーナ	音楽に合わせて簡単な動きを行います。	11月5日
7	小学生・体力 運動能力測定DAY	12/23 (日) 9:00～13:00	1	小学 2～6年生	50	500円	市総合運動場	体力・運動能力を測定し、その結果をもとにフィードバックを行います。	11月14日
8	小学生 バドミントン教室	1/23～2/15 毎週水・金曜日 17:15～18:45	8	小学生	20	3,300円	くろしおアリーナ	バドミントンの基礎・基本を学びます。	1月7日
9	春休み小学生 スポーツ教室	3/25～3/28 4日間 10:00～11:30	4	小学 2～6年生	20	1,600円	東部総合運動場	色々な運動・スポーツを体験します。	3月11日
10	春休み短期水泳教室	3/25～3/28 4日間 14:00～15:00	4	小学生	15	1,600円	くろしおアリーナ	水に慣れることに重点を置き、恐怖心を取り除いていきます。	3月11日

成人 対象教室



No	教室名	開催日程	回数	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
11	ナイトフットサル 体験教室 NEW	11/26~12/17 毎週月曜日 19:30~21:00	4	成人	12	2,500円	東部総合運動場	初心者を対象。基礎・基本を習得します。	11月5日
12	ズンバ®体験教室 (2期)	11/20~12/11 毎週火曜日 14:30~15:30	4	成人	25	2,500円	市総合体育館	世界中の音楽に合わせて、ダンスエクササイズを行います。	11月5日
13	大人の水泳教室 (基礎・3期)	12/4~1/29 毎週火曜日 19:00~20:30	8	泳ぎの苦手な成人	15	4,800円	市総合体育館	泳ぎの苦手な方が対象です。基礎・基本を習得してもらいます。	11月14日
14	ステップアップラッシュ ボール卓球教室 (ダブルス) NEW	12/6~2/7 毎週木曜日 10:00~12:00	8	50歳以上 経験2~5年	14組	1組9,600円	くろしおアリーナ	2人1組で申込が必要です。初心者講習は行いません。	11月14日
15	初心者からのステップ アップバドミントン教室	1/17~3/7 毎週木曜日 14:00~16:00	8	経験 3年未満	20	4,800円	くろしおアリーナ	中級者へのステップアップをめざします。	12月18日
16	男の夜ヨガ教室 NEW	1/17~3/7 毎週木曜日 19:15~20:45	8	男性	25	4,800円	くろしおアリーナ	初開催！男性限定のヨガ教室です。	12月18日
17	初心者からの 優しいヨガ教室	1/21~3/18 毎週月曜日 13:30~15:00	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	はじめてヨガをされる方を対象とした内容です。	1月7日
18	ウォーキング& ジョギング教室 (2期)	1/23~3/13 毎週水曜日 10:00~11:30	8	成人	15	4,800円	東部総合運動場	姿勢やフォームを意識して歩く・走るを行います。	1月7日
19	コリ解消！イキイキ 体幹エクササイズ教室 NEW	1/25~3/15 毎週金曜日 13:30~15:00	8	40歳以上の女性	25	4,800円	くろしおアリーナ	ボールを使って体幹を鍛える、簡単に楽しいエクササイズです。	1月7日
20	ナイトピラティス教室 (2期)	1/21~3/18 毎週月曜日 19:15~20:45	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	体幹を意識し整えることで、歪み改善や代謝能力向上をめざします。	1月7日
21	はじめてのベリーダンス エクササイズ教室	1/31~3/28 毎週木曜日 14:30~15:30	8	成人	25	4,800円	市総合体育館	独特なダンスで骨盤周りや胸周りのエクササイズを行います。	1月7日
22	ノルディックウォーキング 体験教室 (2期)	2/2~2/23 毎週土曜日 10:00~11:30	4	成人	10	2,500円	東部総合運動場	ボールを使ってウォーキング！全身運動を行います。	1月21日
23	水中エアロビクス 体験教室	2/19~3/12 毎週火曜日 19:30~20:30	4	成人	20	2,500円	市総合体育館	水中で簡単なエアロビクスを行います。	2月4日

先着順 の教室・イベント



No	教室名	開催日程	回数	対象	先着	参加料	開催場所	内容等	受付開始
24	キッズティーボール 体験DAY NEW	11/28 (水) 15:30~16:30	1	年長児	15	300円	市総合運動場	ボールを上手に打って、ゲームを楽しみます。	11月5日
25	第8回スポーツ 鬼ごっこ体験DAY	12/9 (日) 10:00~11:30	1	小学生3年生 ~大人	なし	300円	市総合運動場	ご家族での参加や大人の方も大歓迎です。	
26	第5回ノルディック ウォーキング体験会	12/1 (土) 10:00~11:30	1	成人	10	500円	東部総合運動場	ボールを使ったウォーキングで全身運動を行います。 ※ボール貸出(別途200円)	
27	熟年者スポーツ交流会 (ラージ)	12/15 (土) 8:30~	1	50歳以上	なし	500円	くろしおアリーナ	クラブ間での交流を楽しみましょう。	
28	熟年者スポーツ交流会 (パークゴルフ)	11/28 (水) ※予備日11/30 (金) 8:30~	1	50歳以上	72	500円	春野運動公園	春野林間コースの年間パスを持たれていない方は当日100円いただきます。	1月7日
29	サッカーチャレンジ DAY	1/26 (土) ①9:30~10:15/②10:45~11:45	1	①年長児 ②小学1~3年生	各 20	300円	市総合運動場	パスやドリブル、簡単なゲームを行います。※小学生はクラブ未所属の方対象	
30	小学生スポーツ 体験DAY	2/3 (日) 14:00~15:30	1	小学生	20	無料	城ノ平運動公園	ニュースポーツなど様々なスポーツを体験します。	2月4日
31	体力測定DAY	2/12 (火) 10:00~	1	20~79歳	10	無料	くろしおアリーナ	自分の今の体力を知るチャンスです！	
32	第26回ファミリーグラウンド ゴルフフェスティバル	3/3 (日) ※予備日3/10 (日) 8:30~	1	小学生以上	50	200円	東部総合運動場	一人でも友達や家族でも参加可能！一緒にグラウンドゴルフを楽しみましょう。	2月4日
33	第6回ノルディック ウォーキング体験会	3/16 (土) 10:00~11:30	1	成人	10	500円	東部総合運動場	ボールを使ったウォーキングで全身運動を行います。 ※ボール貸出(別途200円)	
34	第9回スポーツ 鬼ごっこ体験DAY	3/21 (木・祝) 10:00~11:30	1	小学生3年生 ~大人	なし	300円	東部総合運動場	ご家族での参加や大人の方も大歓迎です。	
35	スクアステップ&健康 フィットネス教室 (2期)	11/30~2/15 毎週金曜日 10:00~11:15	10	50歳以上	12	1回300円	市総合体育館	スクアステップと体幹トレーニングを行います。	当日 直接受付

◆スポーツ教室の申し込みについて◆

- 健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を受けてからお申し込みください。
- 教室に参加するためには、No.35を除いて事前申込が必要です。先着順のイベントや、締切日・定員を超えた場合には抽選になる教室があります。各教室の参加募集期間・申込方法などは高知市広報誌“あかるいまち”でご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

◆お問い合わせ◆

- 市総合運動場・市総合体育館 高知市大原町158 TEL: 088-833-4061
- 東部総合運動場・くろしおアリーナ 高知市五台山1736-1 TEL: 088-878-1150

もっと手軽に、ずっと健康に。充実のスポーツライフを。

<https://www.kc-sports.or.jp/>

高知市スポーツ振興事業部

