

2019年

高知市スポーツ振興事業団グループ



# 春のスポーツ教室・イベントのご案内

ぽかぽかとした暖かい日が続き、体を動かしたくなる季節となりました！！そして、夏に向けて徐々に体を作りたい方も増える季節ですね。そこで今回は4月～6月まで、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、多数開催♪一人での参加はもちろん、ご友人やご夫婦と一緒に！たくさんのご参加お待ちしております♪

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	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
1	キッズ鬼ごっこ体験教室（1期）	5/8～5/29 毎週水曜日	4	年中児 年長児	15	1,600円	市総合運動場	お友だちから逃げたり、捕まえたり、色々な鬼ごっこにチャレンジ！	4月17日
		15：30～16：15							
2	幼児体操教室（年長児クラス・1期）	5/13～7/1 毎週月曜日	8	年長児	15	3,300円	市総合体育館	平均台やマット運動・とび箱などを行い、身体のバランス感覚を養います。	4月17日
		14：45～15：45							
3	キッズサッカー体験教室	6/6～6/27 毎週木曜日	4	年中児 年長児	15	1,600円	東部総合運動場	ボールを蹴ってシュートに挑戦！その他、お友達や先生と一緒にゲームも行います。	5月22日
		16：00～16：45							

## 小学生 対象教室



No	教室名	開催日程	回	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
4	小学生水泳教室（月・木曜コース）	5/9～5/30 毎週月・木曜日	7	小学生	40	3,300円	市総合体育館	楽しく学びながら、基礎知識・技術を習得します。	4月17日
		17：00～18：30							
5	小学生水泳教室（水曜日コース）	5/22～7/3 毎週水曜日	7	小学生	15	3,300円	くろしおアリーナ	楽しく学びながら、基礎知識・技術を習得します。	5月7日
		17：00～18：30							
6	小学生からだづくり教室（小学1～3年生：1期）	5/30～7/18 毎週木曜日	8	小学1～3年	15	3,300円	東部総合運動場	鉄棒やマット運動などを行い、身体を調整する能力を養います。	5月7日
		17：30～18：30							
7	ジュニアエアロポンポンダンス体験教室（1期）	6/4～6/25 毎週火曜日	4	小学生	20	1,600円	市総合体育館	ポンポンを持ってダンス♪楽しい音楽に合わせてリズム感を養います。	5月22日
		17：30～18：45							
8	ジュニアリズムトレーニング体験教室（1期）	6/17～7/8 毎週月曜日	4	小学生	15	1,600円	くろしおアリーナ	音楽に合わせて様々なジャンプを行い、リズム感や身体を調整する能力を養います。	5月22日
		17：30～18：30							

## ふれあい教室・イベント（保護者の方も一緒にご参加いただけます）



No	教室名	開催日程	回	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
9	ベビークアアピクス教室 ※対象の幼児と保護者もプールに入っ て教室を行います。（2人1組）	6/20～8/29 毎週木曜日 〔1部〕 10：00～10：50	8	1～3歳の 幼児	15組	5,600円	市総合体育館	親子でアクアピクスを行います。また、ボールや輪っかなどのおもちゃで遊んだり、水面へのジャンプに挑戦し、水への不安を解消します。	6月5日
		6/20～8/29 毎週木曜日 〔2部〕 11：00～11：50		6ヵ月～1歳 未満の幼児					

## 成人 対象教室



No	教室名	開催日程	回	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
10	50歳からの レベルアップテニス教室	4/2～3/10 毎月第1火曜日	12	50歳以上 の経験者	30	5,000円	東部総合運動場	ポレーやスマッシュ等、技術力の向上を目指します。 ※初心者講習は行いません。	3月18日
		13：00～15：00							
11	ステップアップラーシボール 卓球教室（ダブルスの部）	4/4～5/30 毎週木曜日	8	50歳以上 の経験者 ※1	14組	1組 9,600円	市総合体育館	ダブルスでのステップワークや技術向上を目指します。 ※1申込は2人1組	3月18日
		9：30～11：30							
12	スタイル美人になる ヨガ教室	4/5～6/7 毎週金曜日	8	成人	25	4,800円	市総合体育館	姿勢や呼吸を意識し、身体の内側からスタイル美人を目指します。	3月18日
		13：30～15：00							
13	ナイトZUMBA® 教室（1期）	4/5～5/31 毎週金曜日	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	世界各国の音楽にのせて、楽しく簡単に気軽にできるダンスプログラムです。	3月18日
		19：30～20：30							
14	美ボディエクササイズ教室	4/8～6/10 毎週月曜日	8	成人女性	25	4,800円	市総合体育館	ラテンダンスと、筋力・体幹トレーニングを行い、しなやかな体づくりを目指します。	3月18日
		13：30～15：00							

No	教室名	開催日程	回	対象	定員	参加料	開催場所	内容等	申込締切
15	ナイトヨガ教室 【月曜日コース：1期】	4/22~6/24 毎週月曜日	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて体を整え強化します。	3月18日
		19:15~20:45							
16	ナイトヨガ教室 【水曜日コース：1期】	4/24~6/26 毎週水曜日	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	呼吸とポーズ、瞑想を合わせて体を整え強化します。	3月18日
		19:15~20:45							
17	はじめてのナイト バドミントン教室（1期）	4/3~5/10 毎週水・金曜日	8	成人	25	4,800円	くろしおアリーナ	ラケットの持ち方やフォーム、ステップなどの基礎技術の習得を目指します。	3月18日
		19:00~21:00							
18	ウォーキング& ジョギング教室（1期）	4/17~6/19 毎週水曜日	8	成人	15	4,800円	東部総合運動場	ウォーキング・ジョギング、体幹トレーニングを行い、健康な身体をつくります。	3月18日
		10:00~11:30							
19	水中ウォーキング体験教室	5/7~5/28 毎週火曜日	4	成人	20	2,500円	市総合体育館	負荷の少ない水中で、正しい歩行を身に付けながら基礎体力の向上を目指します。	4月17日
		19:30~20:30							
20	大人の水泳教室 （基礎・1期）	5/10~7/5 毎週金曜日	8	成人	15	4,800円	市総合体育館	上手に浮くことから始め、手の使い方や呼吸法など、クロールの基本を習得します。	4月17日
		19:00~20:30							
21	はじめてのピラティス教室 （1期）	5/16~7/4 毎週木曜日	8	成人	25	4,800円	市総合体育館	身体の体幹部分にアプローチし、ゆがみ改善や代謝能力の向上を目指します。	4月17日
		14:15~15:45							
22	ナイトフットサル教室 （1期）	5/20~7/8 毎週月曜日	8	成人	12	4,800円	東部総合運動場	蹴る・止める・ドリブルやパスなどの基礎技術の習得を目指します。	5月7日
		19:30~21:00							
23	ロコモ予防&スタイル アップ教室（1期）	6/24~8/26 毎週月曜日	8	成人	25	4,800円	市総合体育館	ストレッチと体幹トレーニングを低強度で実施。綺麗でしなやかな身体をつくります。	6月5日
		13:30~14:40							

## 先着順の教室・イベント

No	イベント名	開催日程	回	対象	先着	参加料	開催場所	内容等	受付開始
24	第1回ノルディック ウォーキング体験会	4/18（木）	1	成人	12	500円	東部総合運動場	ボールを使ったウォーキングやエクササイズで全身運動。 ※ボール貸出（別途200円）	3月11日
		10:00~11:30							
25	キッズフットボールDAY	5/9（木）	1	年中児 年長児	20	300円	東部総合運動場	お友達と一緒にドリブルやシュート練習！簡単なゲームにもチャレンジ！	4月5日
		16:00~16:45							
26	スクエアステップ& 健康フィットネス教室	5/10~7/19 毎週金曜日	10	50歳以上	16	1回300円	市総合体育館	マットを使ったスクエアステップと、体幹トレーニングで全身運動を体験。	当日 直接受付
		10:00~11:15							
27	小学生サッカー体験教室 （針木運動公園）	5/12~6/2 毎週日曜日	4	小学生	20	無料	針木運動公園	ボールのコントロールやパス、ドリブルの基礎技術の習得を目指します。	4月5日
		10:00~11:00							
28	小学生サッカー体験教室 （土佐山運動広場）	5/12~6/2 毎週日曜日	4	小学生	20	無料	土佐山運動広場	ボールのコントロールやパス、ドリブルの基礎技術の習得を目指します。	4月5日
		14:30~15:30							
29	第9回 体力測定DAY	5/14（火）	1	20~79歳	10	無料	市総合体育館	握力・腹筋や長座体前屈など6項目を測定。測定結果をお渡しします。	4月5日
		14:00~ ※終了予定16:00							
30	第2回ノルディック ウォーキング体験会	5/16（木）	1	成人	12	500円	市総合運動場	ボールを使ったウォーキングやエクササイズで全身運動。 ※ボール貸出（別途200円）	4月5日
		10:00~11:30							
31	はじめてのグラウンド ゴルフ体験DAY	5/28（火）	1	50歳以上	30	300円	東部総合運動場	グラウンドゴルフの基本を学び、指導員と一緒にラウンドします。	5月7日
		10:00~12:00							
32	放課後サッカー体験教室 （城ノ平運動公園）	6/14~7/5 毎週金曜日	4	小学生	20	無料	城ノ平運動公園	ボールのコントロールやパス、ドリブルの基礎技術の習得を目指します。	5月7日
		17:30~18:30							
33	ふれあいサッカー体験 DAY	6/16（日） ※予備日6/23（日）	1	小学生と 保護者	10組	無料	針木運動公園	親子で一緒にパスやドリブル、簡単なゲームに挑戦！	5月7日
		10:00~11:30							
34	第3回ノルディック ウォーキング体験会	6/22（土）	1	成人	12	500円	東部総合運動場	ボールを使ったウォーキングやエクササイズで全身運動。 ※ボール貸出（別途200円）	5月7日
		10:00~11:30							

## ヨガ体験教室 ☆国際ヨガDAYイベント☆

No	イベント名	開催日程	回	対象	先着	参加料	開催場所	内容等	受付開始
35	ヨーガセラピー	6/21（金）	1	成人	40	500円	市総合体育館	伝統的ヨーガを応用し、身体の声を聞きながら自分と向き合う気づきのヨーガ療法。	5月7日
		10:00~11:30							
36	リンパセラピー& 初心者からの楽しいヨガ	6/21（金）	1	成人	40	500円	市総合体育館	リンパの滞りを解消しスッキリ軽く・ユコリ・冷え・むくみなどの不調を改善するヨガ。	5月7日
		13:30~15:00							

### ◆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.26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

