## 令和7年度

# 春のスポーツ教室・イベントのご案内



節分を過ぎ、寒い中にも春の気配が徐々に感じられるようになってきましたね**&**高知市スポーツ振興事業団グループではみなさまの「健康 維持・増進」を目的とした事業を多数開催しております。興味のある事業がありましたらぜひお申し込みください♪

スポーツ事業は順に高知市スポーツ振興事業団のホームページへ掲載を行っておりますので、各教室・イベントへのお申し込み・お問い合わせに関しては、ホームページへ掲載されるまでお待ちください。

~\*~\*~\*~ 会場は省略表示しています ~\*~\*~\*~

- ・市営→日本トーター高知市総合運動場(高知市総合運動場)
- ・東部→INOUE・東部スポーツパーク(高知市東部総合運動場)
- ・針木→ミタニグリーンパーク針木(針木運動公園)
- ・城ノ平→城ノ平運動公園 ・土佐山→土佐山運動広場

## 幼児·小学生 对象教室

3177								<u>∧</u> 29 M	
講師	開催日程		対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込期間
中山 眞紀	4/15 ~ 6/17	毎週火曜日	新年中児	20	全8回	十半	ポンポンを持ち, 簡単なス		2月下旬~
フィットネスインストラクター	17:30 ~ 18:30	4/29·5/6休	~新3年生	20	3,600円	마놈	しょう♪発表会も行います。	****	3月26日
事業団スポーツ指導員	4/16 ~ 5/7	毎週水曜日	新年中児	15	全4回	由如	ドリブル・シュートやボール		2月下旬~
JFA公認C級コーチ	16:00 ~ 16:45		新年長児	15	1,800円	米叩	を使った全身運動を実施⊙	*****	3月26日
事業団スポーツ指導員	6/24 ~ 7/15	毎週火曜日	- 新年   日	15	全4回	由如	水かけやボール拾いから始め,バタ足などの泳ぎにつながる動きに挑戦!		4月中旬~
JSPO公認水泳コーチ1	16:00 ~ 16:45		利平政元	15	1,800円	1 米市		*****	5月28日
桃田 高広	4/16 ~ 6/4	毎週水曜日	新1~6年生	20	全8回	市郊	ラケットの握り方や素振りな どの基礎練習のほか,講師 とのラリーにも挑戦!	***	2月下旬~
高知県小学生バドミントン連盟	17:15 ~ 18:45			20	3,600円	K III		*****	3月26日
Tennis Salon YOTSUBA	4/18 ~ 6/6	毎週金曜日	新1~6年生	12	全8回	市郊	ラケットの持ち方・ボールの 打ち方を学びましょう♪	****	2月下旬~
テニスインストラクター	17:30 ~ 18:30			12	3,600円	사마 대		*****	3月26日
高知市スポーツ指導員	4/24 ~ 5/19	毎週月・木曜日	泳ぎの苦手な	40	全7回	古台	けのび・息継ぎなどの基礎	<b>* *</b> -\	2月下旬~
連絡協議会 水泳部	17:00 ~ 18:30	5/5休	新1~6年生	40	3,600円	Æ 근	知識・技術を習得します。		3月26日
高木 其継	4/29 火曜·祝日			<i>F</i> 7	1回		からだの軸を竟識し、正しい		
	9:00 ~ 10:15		新1·2年生	谷   40	500W	東部	フォームで速く走るために必	****	3月上旬~
タルキファ1トCLUB	10:45 ~ 12:15		新3~6年生		30013		安な技術を子びます。		4月14日
事業団スポーツ指導員	5/12 ~ 6/30	毎週月曜日	初心者	20	全8回	市切	ボールを使った全身運動や,	****	3月中旬~
JFA公認B級・C級コーチ	17:30 ~ 18:30		新1~6年生	20	3,600円	化印	ドリブル・シュートに挑戦❸	AXXXX	4月14日
	講師 中山 眞紀 フィットネスインストラクター 事業団スポーツ指導員 JFA公認C級コーチ 事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1 桃田 高広 高知県小学生バドミントン連盟 Tennis Salon YOTSUBA テニスインストラクター 高知市スポーツ指導員 連絡協議会 水泳部 高木 基継 タカギファイトCLUB	講師開催日程中山 真紀4/15 ~ 6/17フィットネスインストラクター17:30 ~ 18:30事業団スポーツ指導員4/16 ~ 5/7JFA公認C級コーチ16:00 ~ 16:45事業団スポーツ指導員6/24 ~ 7/15JSPO公認水泳コーチ116:00 ~ 16:45桃田 高広4/16 ~ 6/4高知県小学生バドミントン連盟17:15 ~ 18:45Tennis Salon YOTSUBA4/18 ~ 6/6テニスインストラクター17:30 ~ 18:30高知市スポーツ指導員4/24 ~ 5/19連絡協議会 水泳部17:00 ~ 18:30高木 基継9:00 ~ 10:15タカギファイトCLUB9:00 ~ 10:15事業団スポーツ指導員5/12 ~ 6/30	講師開催日程中山 眞紀 フィットネスインストラクター4/15 ~ 6/17 毎週火曜日 17:30 ~ 18:30 4/29·5/6休事業団スポーツ指導員 JFA公認C級コーチ4/16 ~ 5/7 毎週水曜日 16:00 ~ 16:45事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ16/24 ~ 7/15 毎週火曜日 16:00 ~ 16:45桃田 高広 高知県小学生バドミントン連盟4/16 ~ 6/4 毎週水曜日 17:15 ~ 18:45Tennis Salon YOTSUBA テニスインストラクター4/18 ~ 6/6 毎週金曜日 17:30 ~ 18:30高知市スポーツ指導員 連絡協議会 水泳部4/24 ~ 5/19 毎週月・木曜日 17:00 ~ 18:30 5/5休高木 基継 タカギファイトCLUB4/29 火曜・祝日 9:00 ~ 10:15 10:45 ~ 12:15事業団スポーツ指導員 事業団スポーツ指導員5/12 ~ 6/30 毎週月曜日	講師開催日程対象中山 眞紀 フィットネスインストラクター4/15 ~ 6/17 毎週火曜日 17:30 ~ 18:30 4/29·5/6休新年中児 ~ 新3年生事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ14/16 ~ 5/7 毎週水曜日 16:00 ~ 16:45新年中児 新年長児排田 高広 高知県小学生バドミントン連盟4/16 ~ 6/4 毎週水曜日 17:15 ~ 18:45新1~6年生Tennis Salon YOTSUBA テニスインストラクター4/18 ~ 6/6 毎週金曜日 17:30 ~ 18:30新1~6年生高知市スポーツ指導員 連絡協議会 水泳部4/24 ~ 5/19 毎週月・木曜日 17:00 ~ 18:30 5/5休赤ぎの苦手な 新1~6年生高木 基継 タカギファイトCLUB4/29 火曜・祝日 9:00 ~ 10:15 10:45 ~ 12:15新1・2年生 新3~6年生事業団スポーツ指導員 5/12 ~ 6/30 毎週月曜日初心者 未経験の	講師開催日程対象定員中山 眞紀 フィットネスインストラクター4/15 ~ 6/17 毎週火曜日 17:30 ~ 18:30 4/29·5/6妹新年中児 ~新3年生20事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ4/16 ~ 5/7 毎週水曜日 16:00 ~ 16:45新年中児 新年長児15桃田 高広 高知県小学生バドミントン連盟4/16 ~ 6/4 毎週水曜日 17:15 ~ 18:45新年長児15Tennis Salon YOTSUBA テニスインストラクター4/18 ~ 6/6 毎週金曜日 17:30 ~ 18:30新1~6年生20高知市スポーツ指導員 連絡協議会 水泳部4/24 ~ 5/19 毎週月・木曜日 17:00 ~ 18:30 5/5妹新1~6年生40高木 基継 タカギファイトCLUB4/29 火曜・祝日 9:00 ~ 10:15 10:45 ~ 12:15新1・2年生 新3~6年生各 40事業団スポーツ指導員 事業団スポーツ指導員5/12 ~ 6/30 毎週月曜日初心者 未経験の 初心者 未経験の20	講師     開催日程     対象     定員     回数/参加料       中山 眞紀     4/15 ~ 6/17 毎週火曜日 17:30 ~ 18:30 4/29·5/6体     新年中児 ※新年中児 ※新年長児     20     全8回       現存公認と級コーチ     4/16 ~ 5/7 毎週水曜日 16:00 ~ 16:45     新年中児 新年長児     15     全4回       現存公認と級コーチ     6/24 ~ 7/15 毎週火曜日 16:00 ~ 16:45     新年長児     15     全4回       現外の内 地田 高広 高知県小学生バドミントン連盟     4/16 ~ 6/4 毎週水曜日 17:15 ~ 18:45     新1~6年生     20     全8回       市にいる Salon YOTSUBA テニスインストラクター     4/18 ~ 6/6 毎週金曜日 17:30 ~ 18:30     新1~6年生     12     全8回       高知市スポーツ指導員 連絡協議会 水泳部     4/24 ~ 5/19 毎週月・木曜日 17:00 ~ 18:30 5/5体     新1~6年生     40     全7回       高木 基継 タカギファイトCLUB     4/29 火曜・祝日 10:45 ~ 12:15     新1・2年生 新3~6年生     各 40     1回       事業団スポーツ指導員     5/12 ~ 6/30 毎週月曜日     初心者 未経験の     20     全8回	講師         開催日程         対象         定員         回数/参加料         会場           中山 眞紀         4/15 ~ 6/17         毎週火曜日         新年中児 ~ 新3年生         20         全8回         市営           7ペットネスインストラクター         17:30 ~ 18:30         4/29・5/6体         新年中児 ~ 新3年生         20         全4回         市営           3,600円         16:00 ~ 16:45         新年長児         15         全4回         東部           JSPO公認水泳コーチ1         6/24 ~ 7/15         毎週火曜日         新年長児         15         全4回         東部           MB 高広         4/16 ~ 6/4         毎週水曜日         新1~6年生         20         全8回         東部           Tennis Salon YOTSUBA テニスインストラクター         4/18 ~ 6/6         毎週金曜日         新1~6年生         12         全8回         東部           高知市スポーツ指導員連絡協議会 水泳部         4/24 ~ 5/19         毎週月・木曜日         泳ぎの苦手な新1~6年生         40         東部         市営           高木 基継タカギファイトCLUB         4/29         火曜・祝日         新1・2年生         各の円         東部           事業団スポーツ指導員         5/12 ~ 6/30         毎週月曜日         初心者未経験の         全8回         東部           事業団スポーツ指導員         5/12 ~ 6/30         毎週月曜日         初心者未経験の         20         全8回         東部	開催日程   対象   定員   回数/参加料   会場   内容等   中山 眞紀	講師   開催日程   対象   定員   回数/参加料   会場   内容等   運動強度   中山 眞紀   17:30 ~ 18:30 4/29·5/6休   新年中児 ~ 新3年生   20   3,600円   市営   ポンポンを持ち、簡単なステップで楽しく元気に踊りま   ★★本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   表書記   本本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   本本☆☆   表書記   本本☆☆   本表☆☆   本表☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆☆   本表☆   本表☆☆   本表☆   本表☆

主							.,				
主	成人 対象教室 ①	5	<u> </u>						Of the state of th		
13:30 ~ 15:00   18歳以上   25	教室名	講師	開催日程		対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込期間
13:30 ~ 15:00   13:8歳以上   18:歳以上   26:00   東部   17:00 ~ 12:00 5/5:26-6/94	キレイになるヨガ教室	三味 美哉子	4/4 ~ 5/23	毎週金曜日	10歩以上	25	全8回	市営	姿勢と呼吸を意識してしな	***	2月下旬~
おいてのテニス教室   10:00 ~ 12:00   5/5-26-6/94   大きな   大き		IYC認定講師	13:30 ~ 15:00		18歳以上	25	4,800円			XXXXX	3月17日
10:00 ~ 12:00   5/2-26-69f   大きを含った   大きを含った		北代 英策	4/7 ~ 6/16	毎週月曜日		12	全8回	击如			2月下旬~
大・カー・フィック・アンス教室   元 - ステップアップテース教室   日本・ファートングを   日本・ファース教室   日本・ファース   日本・ファース教室   日本・ファース教室   日本・ファース   日本	はしめてのデース教主	テニスインストラクター	10:00 ~ 12:00	5/5·26·6/9休		12	4,800円	保印		****	3月17日
10:00 ~ 12:00 5/5-26-6/9# できる方   4,800円	フテップマップテーフ教会	篠原 宏明·野村 善英	4/7 ~ 6/16	毎週月曜日		20	全8回	由如	細かな技術・戦術,ポジショ	****	2月下旬~
表示イエクササイズ教室   日本フィットスス協会部誌   13:30 ~ 15:00   5/5k   7/5k   7	ヘナップアップナーへ叙主	テニスインストラクター	10:00 ~ 12:00	5/5·26·6/9休		20	4,800円	作果	ニング習得をめざします。	****	3月17日
13:30 ~ 15:00 5/5k	羊ボディエクササイブ数字		4/7 ~ 6/2	毎週月曜日		25	全8回	市		*****	2月下旬~
19:15 ~ 20:45 5/5k	大小ノイエノックイス教主		13:30 ~ 15:00	5/5休	女性 25	4,800円	H P		*****	3月17日	
19:15 ~ 20:45   5/5休   4,800円   79   74   74   74   75   75   75   75   75		オトロスキー 小百合	4/7 ~ 6/2	毎週月曜日	10告以上 1	10	全8回	市邨		****	2月下旬~
19:15 ~ 20:45   18歳以上   18は   18は上   18は上   18は上   18は上   18は上   18は上   18は上   18は上   18は	(月曜日コース)	IYC認定 ヨガインストラクター	19:15 ~ 20:45	5/5休	10成火工	10	4,800円	木即			3月17日
19:15 ~ 20:45   4,800円   19:16 ~ 20:45   10:00 ~ 12:00   8月休   7二ス経験者   7二ス経験者   7元ス経験者   7元スを表しています。	· . · . · . · · · · · · · · · · · · · ·	オトロスキー 小百合	4/9 ~ 5/28	毎週水曜日	18歳以上 18	12	全8回	市邨		****	2月下旬~
日本シニアテニス高知	(水曜日コース)	IYC認定 ヨガインストラクター	19:15 ~ 20:45			4,800円	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		~~~~	3月17日	
10:00 ~ 12:00 8月休		日本シニアテニス高知	4/10 ~ 翌年3/12	毎月第2木曜日	ししがんへ上		全11回	東部	の向上をめざします。 ※初心者講習は行いません。	****	2月下旬 ~
18歳以上   20   20   20   20   20   20   20   2	レベルアップテニス教室	ロインニノノニハ同州	10:00 ~ 12:00	8月休	テニス経験者		5,500円				3月17日
10:00 ~ 11:30 4/29·5/6休		事業団スポーツ指導員	4/15 ~ 6/17	毎週火曜日	18告以上 2	20	全8回	東部			2月下旬~
15   15   15   15   15   15   15   15	ジョギング教室	健康運動指導士	10:00 ~ 11:30	4/29·5/6休	10////		4,800円	N/UP	な身体つくりをめざします。	~~~~	3月17日
14:00 ~ 15:00 4/29·5/6休		事業団スポーツ指導員	4/15 ~ 6/17	毎週火曜日	10年以上	15	全8回	由邨	背骨から連動して体を動か すことで首・肩・手足の力み	****	2月下旬~
19:00 ~ 21:00   18歳以上   24   4,800円   東部   初がは「経験者におった」	Sintex® Tone&Reborn	Sintex®認定トレーナー	14:00 ~ 15:00	4/29·5/6休	10/3000	- 3	4,800円	N/UP		~~~~	3月17日
高知県バドミントン協会   19:00 ~ 21:00   4,800円   12(100   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 21:00   10:00 ~ 20:00 ~ 21:00   25   28回   4,800円   10:00 ~ 20:00	ナイトバドミントン教室	桃田 高広・アシスタント	4/16 ~ 6/4	毎週水曜日	┃ - 18歳以上	24	全8回	車部		<b>444</b> ,	2月下旬~
はじめてのピラティス教室	) II / II < / / / / / / / / / / / / / / /	高知県バドミントン協会	19:00 ~ 21:00		10/10/2/1	_ '	4,800円	N III		~~~~	3月17日
14:15 ~ 15:45	はじめてのピラティス教室	賀部 綾子	5/1 ~ 6/19	毎週木曜日	┃ - 18歳以 b	25	全8回	市堂	体幹を意識し鍛えることで、	****	3月中旬~
10:30 ~ 11:30   18歳以上   18はよりに向けてクロール   18歳以上   18はよりに向けてクロール   18歳以上   18はよりに向けてクロール   18はよりに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに向けに	10.000 (0) (1) (1) (1)	ピラティスインストラクター	14:15 ~ 15:45		10/300		4,800円	I	をめざします。	~~~~	4月14日
10:30 ~ 11:30   4,800円   勢改善をめざします。   4月14日   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 11:30   4,800円   対します。   4月14日   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 15:30 ~ 15:30 ~ 15:30   10:30 ~ 15:	ラックフフト      手数字		5/8 ~ 6/26	毎週木曜日	18歳以 ⊦	18	全8回	東部		****	3月中旬~
~苦手克服に向けて~	フラフスへハーレフス・数主	re:style method® 公認インストラクター	10:30 ~ 11:30		「し肉炊火人工	10	4,800円	米山		AAAAA	4月14日
~舌手兄服に向けて~ JSPO公認水泳コーチ1 14:00 ~ 15:30 5/30休 「8威以上」 4,800円 の基礎首待をめてします。 4月14日		事業団スポーツ指導員	5/9 ~ 7/4	毎週金曜日		20	全8回	市営		***	3月中旬~
【 5/12 - 6/20 毎週日曜日	~苦手克服に向けて~	JSPO公認水泳コーチ1	14:00 ~ 15:30	5/30休	18歳以上		4,800円		の基礎皆侍をめさします。		4月14日
ナイトフットサル教室	ナイトフットサル教室	事業団スポーツ指導員	5/12 ~ 6/30	毎週月曜日	18歳以 F	20	全8回	車部	ゲームも楽しみながらドリブル・パスなど基礎技術の習	****	3月中旬~
	ノロックパラル教主	中未四八八 7旧寺兵	19:15 ~ 21:00		10成火工	20	4,800円	不叩			4月14日

#### 成人 対象教室 ②

アルノト 小家我主 ②										
教室名	講師	開催日程		対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込期間
ロコモ予防 & スタイルアップ教室	西村 侑剛	5/13 ~ 7/1 毎週	週火曜日	18歳以上	25	全8回	市営	ストレッチと体幹トレーニン グを行い、綺麗でしなやかな		3月中旬~
	認定ロコモーショントレーニング マスタートレーナー	10:50 ~ 12:00				4,800円	마폽	身体をつくりましょう。		4月14日
水中エアロビクス教室	宮脇 由美	5/13 ~ 6/24 毎週	週火曜日	18歳以上	18	全6回	市営	膝・腰に負担の少ない水中 運動!体力に自信のない方		3月中旬~
	フィットネスインストラクター	19:30 ~ 20:30	6/3休	10成以工	10	3,600円	마놈	もマイペースで楽しめます。		4月14日
男性限定!ナイトヨガ教室	濱田 泰行	6/20 ~ 8/8 毎週	週金曜日	18歳以上	18	全8回	市営	男性限定のヨガ教室!初心者から経験者まで,幅広く参	****	4月中旬~
	メディカル・ヨガ指導者	19:15 ~ 20:45		男性	10	4,800円	마침	加いただける内容です。	XXXXX	5月28日

10 Miles

## 生差順 の数容・イベント

申し込みは受付開始日の

元看順の教室・イク	ALL					14:00ms!!					
教室名	講師		開催日程		対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込開始
ノルディックウォーキング 体験会	事業団スポーツ指導員	4/6	日曜日	10:00~11:30	- 18歳以上	各	1回	市営	ポールを使って施設周辺を ウォーキング!		3月7日
	ノルディックウォーキング インストラクター	5/10	土曜日	9:00~10:30		15	500円	東部	※ポール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	4月3日
		4/20	日曜日	雨天中止	新年少児~ 新小学3年生	各	1回	土佐山			
ふれあいサッカー体験DAY	事業団スポーツ指導員	10:00 ~	- 11:00				無料	<b></b>	お子さまと一緒に,ボールを 使った全身運動やドリブル・	★★☆☆☆	4月3日
(1組3名まで)	JFA公認C級コーチ	4/20	日曜日	雨天中止	と保護者	12組	1回	針木	パス・シュートなどに挑戦♪	~~~~	17351
		14:30 ~	- 15:30				無料	业小八			
第21回体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	5/1	木曜日		20歳~79歳	12	1回	市営	握力・腹筋や長座体前屈な ど6項目を測定。後日測定	****	4月3日
おと「口件グ」がたした「	于米 <b>四</b> 八八 7日 <del>4</del> 5	受付 14:	00~ 開始	台 14:15~		12	無料		結果をお渡しします。	*****	窓口受付
スクエアステップ&	事業団スポーツ指導員	5/9 ~	~ 7/11	毎週金曜日	- 50歳以上 	24	全10回	市営	専用マットでのスクエアス テップ, チューブやボールを	***	当日
健康フィットネス教室	スクエアステップ指導員	10:00 ~	- 11:15				1回300円		使用した全身運動を実施!	*****	直接受付
親子ふれあいスイミング	事業団スポーツ指導員	5/10	土曜日		2歳・3歳 のお子さま と保護者	15組	1回	市営	ボール遊びや水面ジャンプ など,親子で水泳を楽しむ	★★☆☆☆	4月3日
(1組2名)	JSPO公認水泳コーチ1	14:00 ~	- 15:00				800円		きっかけづくりを行います。	****	4/J5H
第13回スポーツ振興事業団理事長杯	高知市	5/23	金曜日	予備日5/30	グラウンド - ゴルフ 愛好者	なし	1回	東部	ゴルフのようにクラブで ボールを打ち,ホールインす	★☆☆☆☆	4月3日 ~
グラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフ協会	受付	8:30~				500円		るまでの打数を競います。	*****	5月14日
ブラッシュアップ水泳 🦈	事業団スポーツ指導員	5/25	日曜日	10:00~	I ノムM briting	各 8	1回	市営	5月は水のとらえ方(キャッチ動作・スカーリング動作), 6月は水中姿勢や水中動作 の改善をめざします。	<b>★★★</b> ☆	5月7日
~キャッチ動作・水中動作編~	JSPO公認水泳コーチ1	6/21	土曜日	11:30			1,000円			****	3D / L
カポエイラ体験DAY	久米 宏幸	5/25	日曜日		小学生以上	30	1回	市営	楽器に合わせて足技などを 披露するスポーツ。性別・年		5月7日
カホエーノ中級ロスト	カポエイラインストラクター	13:30 ~	- 15:00		力于工从工	30	300円	Æ 근	齢関係なく楽しめます♪		סיים או
		6/1	日曜日	雨天中止			1回	城ノ平			5月7日
ふれあいスポーツ体験DAY (1組3名まで)	事業団スポーツ指導員	10:00 ~	- 11:00		新年少児〜 新小学3年生 と保護者	各 12組	無料	<b>4</b> 処ノ 十	走る・跳ぶ・投げるなど親子 で一緒にできるさまざまな 運動あそびを行います。	*****	
		6/1	日曜日	雨天中止			1回	土佐山		**WWW	
		14:30 ~	- 15:30				無料				
小学生体力測定・	六反田 裕	6/21	土曜日		小学	30	1回	東部	シャトルランほか6種目を測定後,結果を配布し運動教	****	5月7日
スプリント&アジリティ教室	パーソナルトレーニング One Habit代表	9:30 ~	- 12:00		2~6年生	30	500円	果部	室を実施します。	***	חומכ

### 国際ヨガDAY ィベント

※ヨガマット貸出有(別途200円・要予約)大きめのタオルを持参されても構いません。

									12
教室名	講師	開催日程	対象	定員	回数/参加料	会場	内容等	運動強度	申込開始
親子で一緒にヨガ体験	村崎 光昭	6/21 土曜日	年中児~ 小学生	15組	1回	市営	親子でパートナーヨガに挑 戦!ヨガでお子さまとの触	<b>4 4 4 4 4</b>	5月7日
(1組2名)	ヨガ塾インストラクター	9:00 ~ 10:00	か子王と保護者	「り組	800円	마폽	れ合いを楽しみましょう。	*****	3B/D
カラダととのうヨガ	三味 美哉子	6/21 土曜日	18歳以上	30	1回	市営	カラダの悩み・痛み解消に導くヨガで,全身を整え動きや		5月7日
のばしてほぐして動きやすい体へ	IYC認定講師	10:30 ~ 12:00	IO脉以上	30	500円	마	すい体をめざしましょう。	*****	3B7U
ヨーガセラピー	久保田 千秋	6/21 土曜日	18歳以上	30	1回	市営	伝統的ヨーガを応用し身体 の声を聴きながら自分と向	<b>*</b> * . ^ . ^ . ^ .	5月7日
自分と向き合う気づきのヨーガ	ヨーガ療法士	13:30 ~ 15:00	IO脉以上	30	500円	마프	の声を聴きなから自分と向き合う気づきのヨーガ。	****	3B7U

#### ▶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『スクエアステップ&健康フィットネス教室』を除いて事前申込が必要です。先着順のイベントは定員に達すると募集を終了します。締め切り日のある教室・イベ ントについては余裕を持ってお申し込みください。**往復はがきで申し込む場合は1枚1事業,締切日必着**でお願いします。往信はがきの裏面には必要事項を記入し,**返信はがき裏**面は何も記入せず表面に宛名の記入をお願いします。参加募集期間・申込方法などの詳細については事業団ホームページでご確認いただくか,下記までお問い合わせください。
- ●申込人数が少ない場合,教室・イベントの開催を中止することがあります。その場合は申込者へ電話にて連絡を行います。併せてご了承ください。
- ◆Instagram始めました◆ ●高知市スポーツ振興事業団ではFacebookのほかにInstagramも開始し、スポーツ教室や施設の情報発信を行っております。 みなさまのフォローやいいねをお待ちしております!右の二次元コードから検索できます♪
- ◆お問い合わせ◆

  ●日本トーター高知市総合運動場(高知市総合運動場)
- ●INOUE・東部スポーツパーク(高知市東部総合運動場)

高知市大原町158 TEL:088-833-4061 高知市五台山1736-1 TEL:088-878-1150

#### -ター高知市総合運動場●



#### 【交通アクセス】

- ●日本トーター高知市総合運動場
- ●自動車で…はりまや橋から約15分。
- ●公共交通で…バス・電車で「グランド通」下車, 徒歩約10分。



- ●自動車で…はりまや橋から約20分。
- ●公共交通で…とさでん交通バスで「東部球場前」 下車, 徒歩約5分。

Facebook











● INOUE・東部スポーツパーク

