高知市スポーツ振興事業団グループ

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 対象教室

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
キッズ＆ジュニア ポンポンダンス教室	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	20	全8回 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しょう♪発表会も行います。	★★★☆☆	2月下旬 ～ 3月26日
キッズサッカー体験教室	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	新年中児 新年長児	15	全4回 1,800円	東部	ドリブル･シュートやボールを使った全身運動を実施⚽	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月26日
幼児水なれ教室	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	6/24 ～ 7/15 毎週火曜日 16:00 ～ 16:45	新年長児	15	全4回 1,800円	東部	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 ～ 5月28日
小学生バドミントン教室	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1～6年生	20	全8回 3,600円	東部	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 ～ 3月26日
小学生テニス教室	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	12	全8回 3,600円	東部	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 ～ 3月26日
小学生水泳教室 :水泳を楽しもう	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	泳ぎの苦手な新1～6年生	40	全7回 3,600円	市営	けのび･息継ぎなどの基礎知識･技術を習得します。	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月26日
小学生走り方教室	高木　基継 タカギファイトCLUB	4/29 火曜･祝日 9:00 ～ 10:15 10:45 ～ 12:15	新1･2年生 新3～6年生	各40	1回 500円	東部	からだの軸を意識し，正しいフォームで速く走るために必要な技術を学びます。	★★★☆☆	3月上旬 ～ 4月14日
小学生サッカー教室（エンジョイクラス）	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級･C級コーチ	5/12 ～ 6/30 毎週月曜日 17:30 ～ 18:30	初心者 未経験の 新1～6年生	20	全8回 3,600円	東部	ボールを使った全身運動や，ドリブル･シュートに挑戦⚽	★★★☆☆	3月中旬 ～ 4月14日

成人 対象教室 ①

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
キレイになるヨガ教室	三味　美哉子 IYC認定講師	4/4 ～ 5/23 毎週金曜日 13:30 ～ 15:00	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	姿勢と呼吸を意識してしなやかな身体になりましょう。	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
はじめてのテニス教室	北代　英策 テニスインストラクター	4/7 ～ 6/16 毎週月曜日 10:00 ～ 12:00 5/5･26･6/9休	18歳以上 初心者 未経験者	12	全8回 4,800円	東部	ラケットの握り方から始めます。ラリーを楽しめるよう一緒に学びましょう。	★★★☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
ステップアップテニス教室	篠原　宏明･野村　善英 テニスインストラクター	4/7 ～ 6/16 毎週月曜日 10:00 ～ 12:00 5/5･26･6/9休	18歳以上 ゲームができる方	20	全8回 4,800円	東部	細かな技術･戦術，ポジショニング習得をめざします。	★★★★☆	2月下旬 ～ 3月17日
美ボディエクササイズ教室	三味　美哉子 日本フィットネス協会認定インストラクター	4/7 ～ 6/2 毎週月曜日 13:30 ～ 15:00 5/5休	18歳以上 女性	25	全8回 4,800円	市営	ラテンダンスや筋力･体幹トレーニングで一緒にしなやかな体を作りましょう♪	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
ナイトヨガ教室（月曜日コース）	オトロスキー　小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	4/7 ～ 6/2 毎週月曜日 19:15 ～ 20:45 5/5休	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	呼吸とポーズ･瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
ナイトヨガ教室（水曜日コース）	オトロスキー　小百合 IYC認定 ヨガインストラクター	4/9 ～ 5/28 毎週水曜日 19:15 ～ 20:45	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	呼吸とポーズ,瞑想を合わせて身体を整え強化します。	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
50歳からのレベルアップテニス教室	日本シニアテニス高知	4/10 ～翌年3/12 毎月第2木曜日 10:00 ～ 12:00 8月休	50歳以上 テニス経験者	14	全11回 5,500円	東部	実践の中で技術力･戦術力の向上をめざします。 ※初心者講習は行いません。	★★★★☆	2月下旬 ～ 3月17日
ウォーキング＆ジョギング教室	事業団スポーツ指導員 健康運動指導士	4/15 ～ 6/17 毎週火曜日 10:00 ～ 11:30 4/29･5/6休	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	ウォーキング･ジョギング,体幹トレーニングを行い,健康な身体つくりをめざします。	★★☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
背骨の調律エクササイズ Sintex® Tone＆Reborn	事業団スポーツ指導員 Sintex®認定トレーナー	4/15 ～ 6/17 毎週火曜日 14:00 ～ 15:00 4/29･5/6休	18歳以上	15	全8回 4,800円	東部	背骨から連動して体を動かすことで首･肩･手足の力みや緊張をほぐしていきます。	★☆☆☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
ナイトバドミントン教室	桃田　高広･アシスタント 高知県バドミントン協会	4/16 ～ 6/4 毎週水曜日 19:00 ～ 21:00	18歳以上	24	全8回 4,800円	東部	初心者･経験者に合わせた技術の習得をめざします。	★★★☆☆	2月下旬 ～ 3月17日
はじめてのピラティス教室	賀部　綾子 ピラティスインストラクター	5/1 ～ 6/19 毎週木曜日 14:15 ～ 15:45	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	体幹を意識し鍛えることで,コリの解消･歪みや姿勢改善をめざします。	★★☆☆☆	3月中旬 ～ 4月14日
リラックスストレッチ教室	川村　雅 re:style method®公認インストラクター	5/8 ～ 6/26 毎週木曜日 10:30 ～ 11:30	18歳以上	18	全8回 4,800円	東部	ストレッチとセルフマッサージで体の歪みを取り除き，姿勢改善をめざします。	★☆☆☆☆	3月中旬 ～ 4月14日
ゼロからのクロール教室 ～苦手克服に向けて～	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	5/9 ～ 7/4 毎週金曜日 14:00 ～ 15:30 5/30休	泳ぎの苦手な 18歳以上	20	全8回 4,800円	市営	苦手克服に向けてクロールの基礎習得をめざします。	★★☆☆☆	3月中旬 ～ 4月14日
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 19:15 ～ 21:00	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	ゲームも楽しみながらドリブル･パスなど基礎技術の習得をめざします⚽	★★★☆☆	3月中旬 ～ 4月14日

裏面へ続く→

成人 対象教室 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 認定ロコモーショントレーニングマスタートレーナー	5/13 ～ 7/1 毎週火曜日 10:50 ～ 12:00	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	ストレッチと体幹トレーニングを行い，綺麗でしなやかな身体をつくりましょう。	★★☆☆☆	3月中旬 ～ 4月14日
水中エアロビクス教室	宮脇　由美 フィットネスインストラクター	5/13 ～ 6/24 毎週火曜日 19:30 ～ 20:30 6/3休	18歳以上	18	全6回 3,600円	市営	膝・腰に負担の少ない水中運動！体力に自信のない方もマイペースで楽しめます。	★★★☆☆	3月中旬 ～ 4月14日
男性限定！ナイトヨガ教室	濱田　泰行 メディカル・ヨガ指導者	6/20 ～ 8/8 毎週金曜日 19:15 ～ 20:45	18歳以上 男性	18	全8回 4,800円	市営	男性限定のヨガ教室！初心者から経験者まで，幅広く参加いただける内容です。	★★☆☆☆	4月中旬 ～ 5月28日

先着順 の教室・イベント

申し込みは受付開始日の **14:00から!!**

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 ノルディックウォーキングインストラクター	4/6 日曜日 10:00～11:30 5/10 土曜日 9:00～10:30	18歳以上	各 15	1回 500円	市営 東部	ポールを使って施設周辺をウォーキング！ ※ポール貸出(別途200円)	★★☆☆☆	3月7日 4月3日
ふれあいサッカー体験DAY （1組3名まで）	事業団スポーツ指導員 JFA公認C級コーチ	4/20 日曜日 雨天中止 10:00 ～ 11:00 4/20 日曜日 雨天中止 14:30 ～ 15:30	新年少児～ 新小学3年生 と保護者	各 12組	1回 無料 1回 無料	土佐山 針木	お子さまと一緒に,ボールを使った全身運動やドリブル・パス・シュートなどに挑戦♪	★★☆☆☆	4月3日
第21回体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	5/1 木曜日 受付 14:00～ 開始 14:15～	20歳～79歳	12	1回 無料	市営	握力・腹筋や長座体前屈など6項目を測定。後日測定結果をお渡しします。	★★☆☆☆	4月3日 窓口受付
スクエアステップ＆ 健康フィットネス教室	事業団スポーツ指導員 スクエアステップ指導員	5/9 ～ 7/11 毎週金曜日 10:00 ～ 11:15	50歳以上	24	全10回 1回300円	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使用した全身運動を実施！	★☆☆☆☆	当日 直接受付
親子ふれあいスイミング （1組2名）	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	5/10 土曜日 14:00 ～ 15:00	2歳・3歳 のお子さま と保護者	15組	1回 800円	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きっかけづくりを行います。	★★☆☆☆	4月3日
第13回スポーツ振興事業団理事長杯 グラウンドゴルフ大会	高知市 グラウンドゴルフ協会	5/23 金曜日 予備日5/30 受付 8:30～	グラウンド ゴルフ 愛好者	なし	1回 500円	東部	ゴルフのようにクラブでボールを打ち,ホールインするまでの打数を競います。	★☆☆☆☆	4月3日 ～ 5月14日
ブラッシュアップ水泳 NEW ～キャッチ動作・水中動作編～	事業団スポーツ指導員 JSPO公認水泳コーチ1	5/25 日曜日 6/21 土曜日 10:00～11:30	4泳法で 25m泳げる 18歳以上	各 8	1回 1,000円	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。	★★★★☆	5月7日
カポエイラ体験DAY	久米　宏幸 カポエイラインストラクター	5/25 日曜日 13:30 ～ 15:00	小学生以上	30	1回 300円	市営	楽器に合わせて足技などを披露するスポーツ。性別・年齢関係なく楽しめます♪	★★☆☆☆	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	6/1 日曜日 雨天中止 10:00 ～ 11:00 6/1 日曜日 雨天中止 14:30 ～ 15:30	新年少児～ 新小学3年生 と保護者	各 12組	1回 無料 1回 無料	城ノ平 土佐山	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。	★★☆☆☆	5月7日
小学生体力測定・ スプリント＆アジリティ教室	六反田　裕 パーソナルトレーニング One Habit代表	6/21 土曜日 9:30 ～ 12:00	小学 2～6年生	30	1回 500円	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室を実施します。	★★★☆☆	5月7日

国際ヨガDAY イベント

※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。

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 （1組2名）	村崎　光昭 ヨガ塾インストラクター	6/21 土曜日 9:00 ～ 10:00	年中児～ 小学生 と保護者	15組	1回 800円	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れ合いを楽しみましょう。	★★☆☆☆	5月7日
カラダととのうヨガ のばしてほぐして動きやすい体へ	三味　美哉子 IYC認定講師	6/21 土曜日 10:30 ～ 12:00	18歳以上	30	1回 500円	市営	カラダの悩み・痛み解消に導くヨガで，全身を整え動きやすい体をめざしましょう。	★★☆☆☆	5月7日
ヨーガセラピー 自分と向き合う気づきのヨーガ	久保田　千秋 ヨーガ療法士	6/21 土曜日 13:30 ～ 15:00	18歳以上	30	1回 500円	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き合う気づきのヨーガ。	★★☆☆☆	5月7日

◆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♪

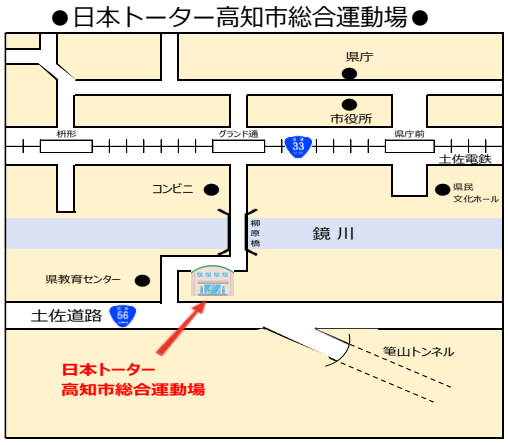
Facebook　Instagram

◆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)　高知市大原町158　TEL:088-833-4061

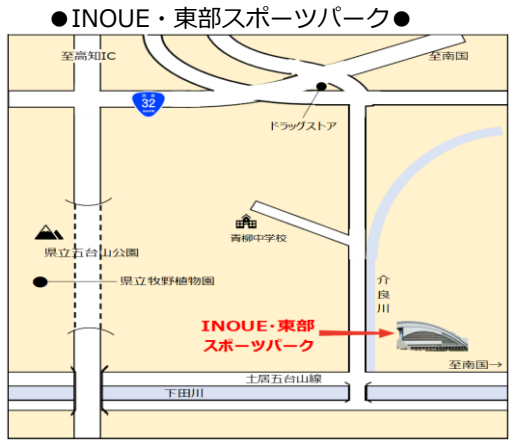
●INOUE・東部スポーツパーク(高知市東部総合運動場)　高知市五台山1736-1　TEL:088-878-1150

●日本トー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。

●INOUE・東部スポーツパーク
●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。

●INOUE・東部スポーツパーク●