

## 2024年11月 日本トーター総合体育館予定表

日	曜	主競技場	補助競技場	プレイルーム	日	曜	
1	金			<事業団>PM ウェープリングストレッチ&簡単ヨガ教室	1	金	
2	土	<高知県バレーボール協会> 令和6年度高知県高等学校バレーボール秋季大会兼 第76回全日本バレーボール高等学校選手権大会高知県予選		<高知県高校体育連盟陸上競技専門部> PM全国高校駅伝大会県予選会開会式	2	土	
3	日				3	日	
4	月			<高知市バドミントン連合>モカバド杯		4	月
5	火			<事業団> AM口コモ予防&スタイルアップ教室 PMキッズ&ジュニアポンポンダンス教室	5	火	
6	水			<事業団>AMリラクソストレッチ教室	6	水	
7	木	<b>休館日</b>				7	木
8	金				8	金	
9	土	<高知県卓球協会> 四国卓球選手権大会県予選会(ジュニア・ミックスの部)			9	土	
10	日	<高知県バスケットボール協会>AM U12ミニバスキッズフェスティバル <高知市健康増進課>PM高知市いきいき 健康チャレンジ2024 応援講座~運動編~	<高知県卓球協会>四国卓球選手権大会 高知県予選会(年代別の部)	<龍馬看護ふくし専門学校> 近畿大学九州短期大学スクーリング授業 (幼児と健康SC)	10	日	
11	月				11	月	
12	火			<事業団> AM口コモ予防&スタイルアップ教室 PMキッズ&ジュニアポンポンダンス教室	12	火	
13	水			<事業団>AMリラクソストレッチ教室	13	水	
14	木			<事業団>PMはじめてのピラティス教室	14	木	
15	金			<事業団> AMスクエアステップ&健康フィットネス教室 PM簡単ダンス体験教室	15	金	
16	土	<高知県卓球協会> 高等学校冬季卓球選手権大会(新人戦)		<事業団>PMスラックライン体験DAY	16	土	
17	日	<高知市スポーツ振興課>高知市地区対抗 スポーツ大会2024(バレーボール)	<高知市スポーツ振興課>高知市地区対抗 スポーツ大会2024(卓球)		17	日	
18	月				18	月	
19	火			<事業団> AM口コモ予防&スタイルアップ教室 PMキッズ&ジュニアポンポンダンス教室	19	火	
20	水			<事業団>AMリラクソストレッチ教室	20	水	
21	木			<事業団>PMはじめてのピラティス教室	21	木	
22	金			<事業団> AMスクエアステップ&健康フィットネス教室 PM簡単ダンス体験教室	22	金	
23	土	<高知県卓球協会> 高等学校冬季選手権(新人戦)			23	土	
24	日	<高知市小学生バレーボール連盟> 高知市小学生バレーボール秋季大会			24	日	
25	月				25	月	
26	火			<事業団> AM口コモ予防&スタイルアップ教室 PMキッズ&ジュニアポンポンダンス教室	26	火	
27	水			<事業団>AMリラクソストレッチ教室	27	水	
28	木			<事業団>PMはじめてのピラティス教室	28	木	
29	金			<事業団> AMスクエアステップ&健康フィットネス教室 PM簡単ダンス体験教室	29	金	
30	土	PMバレーボール大会			30	土	

★予定は変更になる場合がございますので、ご利用の際は最新の予定をご確認ください。  
(公財)高知市スポーツ振興事業団 TEL088-833-4061 URL: <https://www.kc-sports.or.jp>

