

令和6年度

春のスポーツ教室・イベントのご案内



徐々に暖かくなりはじめ、外に出るのが楽しみな季節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。※なお今回のご案内チラシより会場は省略表示しています。

【市営→高知市総合運動場、東部→高知市東部総合運動場、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
キッズサッカー体験教室	事業団スポーツ指導員 JFA公認B級・C級コーチ	4/24 ~ 5/22 毎週水曜日	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13日
		16:00 ~ 16:45 5/8休							
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	5/7 ~ 5/28 毎週火曜日	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!	★★☆☆☆	3月中旬 ~ 4月24日
		16:00 ~ 16:45							
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	4/5 ~ 5/31 毎週金曜日	新1~6年生	20	全8回 3,600円	東部	ラケットの持ち方・素振りその他、スマッシュなどのさまざまなショットに挑戦します。	★★☆☆☆	2月下旬 ~ 3月13日
		17:15 ~ 18:45 5/3休							
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	4/8 ~ 5/2 毎週月・木曜日	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13日
		17:00 ~ 18:30 4/29休							
小学生テニス教室	TEAM LAT テニスインストラクター	4/9 ~ 5/28 毎週火曜日	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13日
		17:30 ~ 18:30							
小学生走り方教室	高木 基継 タカギファイトCLUB	4/29 月曜・祝日	新1~3年生 新4~6年生	各 30	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月中旬 ~ 4月15日
		9:00 ~ 10:15							
		10:45 ~ 12:15							
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	5/13 ~ 7/1 毎週月曜日	新1~6年生 初心者	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24日
		17:30 ~ 18:30							

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
はじめてのテニス教室	篠原 宏明・中川 良介 テニスインストラクター	4/1 ~ 6/17 毎週月曜日	18歳以上 初心者	20	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に一緒に学びましょう。	★★★☆☆	2月下旬 ~ 3月13日
		10:00 ~ 12:00 4/29・5/6・20・6/10休							
ステップアップテニス教室	北代 英策・野村 善英 テニスインストラクター	4/1 ~ 6/17 毎週月曜日	18歳以上 ゲームができる方	20	全8回 4,800円	東部	細かい技術・戦術、ポジショニング習得をめざします。	★★★★☆	2月下旬 ~ 3月13日
		10:00 ~ 12:00 4/29・5/6・20・6/10休							
ナイトバドミントン教室	桃田 高広・西森 大起 高知県バドミントン協会	4/5 ~ 5/31 毎週金曜日	18歳以上	20	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13日
		19:00 ~ 21:00 5/3休							
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	4/8 ~ 7/1 毎週月曜日	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13日
		13:30 ~ 15:00 4/29・5/6・13・6/3・17休							
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	4/8 ~ 6/10 毎週月曜日	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13日
		19:15 ~ 20:45 4/29・5/6休							
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	①4/11 ~ 翌年2/13 毎月第2木曜日	50歳以上 テニス経験者	各 12	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。 ※日程などの詳細は個別チラシで必ず確認をお願いします。	★★★★☆	3月中旬 ~ 3月13日
		②4/18 ~ 翌年2/20 毎月第3木曜日							
		10:00 ~ 12:00 8月休・3月交流会							
キレイになるヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	4/12 ~ 6/28 毎週金曜日	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13日
		13:30 ~ 15:00 5/3・10・6/7・14休							
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	4/16 ~ 6/4 毎週火曜日	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、健康な身体づくりをめざします。	★★☆☆☆	2月下旬 ~ 3月13日
		10:00 ~ 11:30							
リラククスストレッチ教室	川村 雅 Re:styleインストラクター	4/17 ~ 6/19 毎週水曜日	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	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。	★☆☆☆☆	2月下旬 ~ 3月13日
		10:00 ~ 11:00 5/8・6/5休							
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	4/17 ~ 6/5 毎週水曜日	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13日
		19:15 ~ 20:45							
ZUMBA® ~ナイト教室~	JUNKO ZUMBA®インストラクター	5/9 ~ 6/27 毎週木曜日	18歳以上	20	全8回 4,800円	東部	世界各国の音楽に合わせて行うダンスと一緒にシェイプアップしませんか♪	★★★☆☆	3月中旬 ~ 4月24日
		19:30 ~ 20:30							
ナイトフットサル教室	事業団スポーツ指導員	5/13 ~ 7/1 毎週月曜日	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24日
		19:15 ~ 21:00							
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	5/14 ~ 7/9 毎週火曜日	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、綺麗なしなやかな身体づくりしましょう。	★★☆☆☆	3月中旬 ~ 4月24日
		10:50 ~ 12:00 6/4休							
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	5/16 ~ 7/11 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回 4,800円	市営	体幹を意識して鍛えることで、コリの解消・歪みや姿勢改善をめざします。	★★☆☆☆	3月中旬 ~ 4月24日
		14:15 ~ 15:45 6/6休							
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	5/17 ~ 7/19 毎週金曜日	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24日
		14:00 ~ 15:30 5/31・6/7休							
ファイティング エクササイズ教室	中村 康太郎 健康運動指導士	6/10 ~ 8/5 毎週月曜日	18歳以上	17	全8回 4,800円	市営	パンチ・キックの動きを音楽に合わせて行う全身運動。初めての方も大歓迎!	★★★☆☆	4月中旬 ~ 5月27日
		19:30 ~ 20:30 7/15休							

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
水中エアロビクス体験教室	宮脇 由美 フィットネスインストラクター	6/18 ~ 7/9 毎週火曜日	18歳以上	16	全4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もマイペースで楽しめます。	★★★☆☆	4月中旬 ~ 5月27日
		19:30 ~ 20:30			2,400円				
ナイトピラティス教室	賀部 綾子 ピラティスインストラクター	6/24 ~ 8/26 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回	東部	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。	★★★☆☆	4月中旬 ~ 5月27日
		19:15 ~ 20:45 7/15・8/12休			4,800円				

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	4/7 日曜日 10:00~11:30	18歳以上	各15	1回	市営	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6日
		5/18 土曜日 9:00~10:30			500円	東部			4月5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	4/21 日曜日 雨天中止	新年少児~新小学3年生と保護者	各12組	1回	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。	★★★☆☆	4月5日
		10:00 ~ 11:00			針木				
		4/21 日曜日 雨天中止							
		14:30 ~ 15:30							
第19回体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	5/2 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。後日測定結果をお渡します。	★★★☆☆	4月5日
		受付 14:00~ 開始 14:15~			無料				
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	5/17 ~ 7/26 毎週金曜日	50歳以上	20	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使用した全身運動を実施！	★★★☆☆	当日直接受付
		10:00 ~ 11:15 6/7休			1回300円				
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	5/18 土曜日	小学生以上	50	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・年齢関係なく楽しめます♪	★★★☆☆	4月5日
		13:30 ~ 15:00			300円				
~1回体験~水中エアロビクス	宮脇 由美 フィットネスインストラクター	5/21 火曜日	18歳以上	16	1回	市営	6月から始まる教室の1回お試し体験しませんか♪	★★★☆☆	4月5日
		19:30 ~ 20:30			500円				
親子ふれあいスイミング (1組2名・両日参加可)	徳満 加奈子 JSPO公認水泳コーチ1	①5/26(日)・②6/6(木)	2歳・3歳のおおさまと保護者	各15組	1回	東部	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。	★★★☆☆	5月7日
		14:00 ~ 15:00			800円				
第12回スポーツ振興事業団理事長杯グラウンドゴルフ大会	主管:高知市 グラウンドゴルフ協会	5/29 水曜日 予備日5/31	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、ホールインするまでの打数を競います。	★★★☆☆	4月5日 ~ 5月21日
		受付 8:30~			500円				
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	6/9 日曜日 雨天中止	新年少児~新小学3年生と保護者	各12組	1回	土佐山	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♪	★★★☆☆	5月7日
		10:00 ~ 11:00			城ノ平				
		6/9 日曜日 雨天中止							
		14:30 ~ 15:30							
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	6/15 土曜日	小学2~6年生	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室を実施します。	★★★☆☆	5月7日
		9:30 ~ 12:00			500円				

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	6/22 土曜日	年中児~小学生と保護者	15組	1回	市営	親子で同じポーズに挑戦！ヨガでおおさまとの触れ合いを楽しみましょう。	★★★☆☆	5月7日
		9:00 ~ 10:00			800円				
キレイになる美腸活ヨガ	三味 美哉子 IYC認定講師	6/22 土曜日	18歳以上	30	1回	市営	全身ストレッチと捻りのポーズで腸の動きを活性化！腸美人をめざしましょう♪	★★★☆☆	5月7日
		10:30 ~ 12:00			500円				
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	6/22 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の聴きながら自分と向き合う気づきのヨーガ。	★★★☆☆	5月7日
		13:30 ~ 15:00			500円				

◆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事業でお願いします。往復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◆

- 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

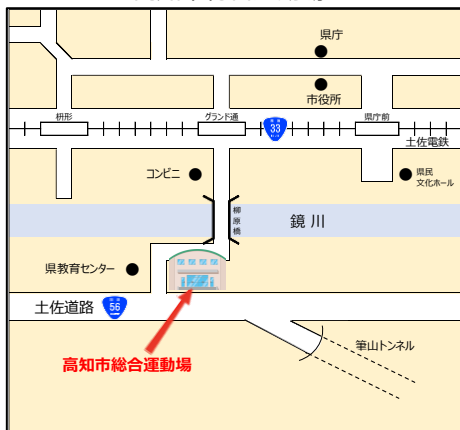
Facebook



Instagram



●高知市総合運動場●



【交通アクセス】

- 高知市総合運動場
- 自動車でも…はりまや橋から約15分。
- 公共交通でも…バス・電車で「グランド通」下車、徒歩約10分。



- 高知市東部総合運動場
- 自動車でも…はりまや橋から約20分。
- 公共交通でも…とさでん交通バスで「東部球場前」下車、徒歩約5分。



●高知市東部総合運動場●

