

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 ボンボンダンス教室	中山 真紀 フィットネスインストラクター	4/15 ～ 6/17 毎週火曜日	新年中児 ～新3年生	20	全8回 3,600円	市営	ボンボンを持ち、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
		17:30 ～ 18:30 4/29・5/6休							
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	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
		16:00 ～ 16:45							
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	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
		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	4/16 ～ 6/4 毎週水曜日	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
		17:15 ～ 18:45							
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	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
		17:30 ～ 18:30							
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	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
		17:00 ～ 18:30 5/5休							
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	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
		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	5/12 ～ 6/30 毎週月曜日	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
		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
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	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
		13:30 ～ 15:00							
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	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に一緒に学びましょう。	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		10:00 ～ 12:00 5/5・26・6/9休							
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	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
		10:00 ～ 12:00 5/5・26・6/9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	4/7 ～ 6/2 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17日
		13:30 ～ 15:00 5/5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	4/7 ～ 6/2 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17日
		19:15 ～ 20:45 5/5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	4/9 ～ 5/28 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17日
		19:15 ～ 20:45							
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	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
		10:00 ～ 12:00 8月休							
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	4/15 ～ 6/17 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、健康的な身体づくりをめざします。	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		10:00 ～ 11:30 4/29・5/6休							
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	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くしていきます。	☆☆☆☆☆	2月下旬～ 3月17日
		14:00 ～ 15:00 4/29・5/6休							
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	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
		19:00 ～ 21:00							
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	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
		14:15 ～ 15:45							
リラク্স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	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
		10:30 ～ 11:30							
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	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
		14:00 ～ 15:30 5/30休							
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
		19:15 ～ 21:00							

## 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	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、綺麗でしなやかな身体をつくりましょう。	★★☆☆☆	3月中旬 ~ 4月14日
		10:50 ~ 12:00			4,800円				
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	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もマイペースで楽しめます。	★★★☆☆	3月中旬 ~ 4月14日
		19:30 ~ 20:30 6/3休			3,600円				
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	18歳以上 男性	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、幅広く参加いただける内容です。	★★☆☆☆	4月中旬 ~ 5月28日
		19:15 ~ 20:45			4,800円				

## 先着順の教室・イベント

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	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7日	
		5/10 土曜日 9:00~10:30			500円				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	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♪	★★☆☆☆	4月3日	
		10:00 ~ 11:00			無料					
		4/20 日曜日 雨天中止			1回					針木
		14:30 ~ 15:30			無料					
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。後日測定結果をお渡しします。	★★☆☆☆	4月3日 窓口受付	
		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	5/9 ~ 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使用した全身運動を実施！	★★☆☆☆	当日 直接受付	
		10:00 ~ 11:15			1回300円					
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	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きっかけづくりを行います。	★★☆☆☆	4月3日	
		14:00 ~ 15:00			800円					
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	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3日 ~ 5月14日	
		受付 8:30~			500円					
ブラッシュアップ水泳 ~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 10:00~	4泳法で 25m泳げる 18歳以上	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。	★★★★☆	5月7日	
		6/21 土曜日 11:30			1,000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	5/25 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・年齢関係なく楽しめます♪	★★☆☆☆	5月7日	
		13:30 ~ 15:00			300円					
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	新年少児~ 新小学3年生 と保護者	各12組	1回	城ノ平	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	
		10:00 ~ 11:00			無料					
		6/1 日曜日 雨天中止			1回					土佐山
		14:30 ~ 15:30			無料					
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	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					

申し込みは受付開始日の  
14:00から!!

## 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	年中児~ 小学生 と保護者	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れ合いを楽しみましょう。	★★☆☆☆	5月7日
		9:00 ~ 10:00			800円				
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	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、全身を整え動きやすい体をめざしましょう。	★★☆☆☆	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	6/21 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聞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、締切日必着でお願いします。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) 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

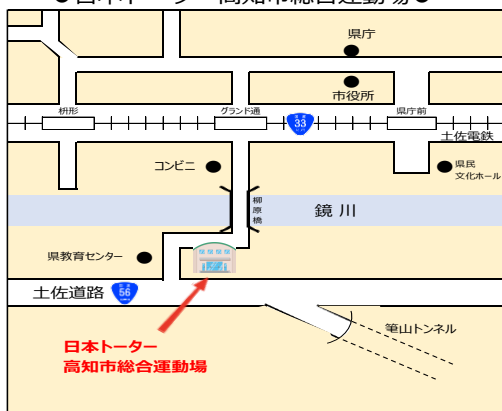
Facebook



Instagram



### ●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…ときでん交通バスで「東部球場前」下車、徒歩約5分。

### ●INOUE・東部スポーツパーク●

