

令和8年度

春のスポーツ教室・イベントのご案内

緑葉や色鮮やかな花々が咲き始め、春の訪れを感じる季節となりました。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」をめざして、幼児・小学生対象やご家族参加型の教室など多数開催いたします。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。高知市スポーツ振興事業団のホームページに掲載されていない教室やイベントへのお申し込み・お問い合わせに関しては、高知市スポーツ振興事業団ホームページへ掲載されるまでお待ちください。なお、令和8年度事業より教室参加料を一部改定しております。お申し込み前に金額をお確かめください。これからもさまざまな教室開催に取り組んでまいりますので、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

～*～*～*～ 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 真紀 フィットネスインストラクター	4/14 ~ 6/9 毎週火曜日	新年中児 ～新3年生	20	全8回 4,000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30日
		17:30 ~ 18:30 5/5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 毎週木曜日	新年中児 新年長児	15	全4回 2,000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30日
		16:00 ~ 16:45							
小学生テニス体験教室	吉井 克史 SKOPテニススクールコーチ	4/17 ~ 5/8 毎週金曜日	新1～6年生	12	全4回 2,000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30日
		17:30 ~ 18:30							
小学生走り方教室	高木 基継 タカギファイブCLUB	4/29 水曜・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月中旬～ 4月15日
		9:00 ~ 10:15							
		10:45 ~ 12:15							
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	4/30 ~ 5/25 毎週月・木曜日	泳ぎの苦手な 新1～6年生	40	全7回 3,850円	市営	けのび・息継ぎなどの基礎知識・技術を習得します。	★★★★☆	3月中旬～ 4月15日
		17:00 ~ 18:30 5/4休							
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C級コーチ	6/1 ~ 6/29 毎週月曜日	初心者 未経験の 新1～6年生	15	全5回 2,500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◎	★★★★☆	4月中旬～ 5月13日
		17:30 ~ 18:30							
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3	6/23 ~ 7/14 毎週火曜日	新年長児	15	全4回 2,000円	東部	水かけやボール拾いから始め、パタ足などの泳ぎにつながる動きに挑戦!	★★★★☆	4月中旬～ 6月3日
		16:00 ~ 16:45							

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 テニスインストラクター	4/6 ~ 6/15 毎週月曜日	18歳以上 初心者 未経験者	12	全8回 5,600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 5/4・25・6/8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	4/6 ~ 6/15 毎週月曜日	18歳以上 ラリーが できる方	20	全8回 5,600円	東部	細かな技術・戦術、ポジション習得をめざします。	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		10:00 ~ 12:00 5/4・25・6/8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	4/6 ~ 6/1 毎週月曜日	18歳以上 女性	25	全8回 5,600円	市営	ラテンダンスや筋力・体幹トレーニングと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 5/4休							
ナイトヨガ教室 (月曜日コース)	non(小松 伸子) ヨガブラーナ主宰	4/6 ~ 6/8 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回 5,600円	東部	身体が硬くても大丈夫。無理なく自分のペースでヨガと向き合ってください。	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		19:15 ~ 20:45 4/13・5/4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	4/7 ~ 7/14 第1・3火曜日	50歳以上 テニス経験者	14	全8回 4,000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 *5月)第2・3火曜 *7月)第1・2火曜							
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	4/8 ~ 6/10 毎週水曜日	18歳以上	18	全8回 5,600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 4/29・5/6休							
ZUMBA® ～案ずるより踊るが易し～	NAO ZUMBA®インストラクター	4/9 ~ 4/30 毎週木曜日	18歳以上	20	全4回 2,800円	市営	お手本を見ながら体を動かすダンスフィットネス!まずは体験してみませんか♪	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		14:30 ~ 15:30							
キレイになるヨガ教室	三味 美哉子 IYC認定講師	4/10 ~ 5/29 毎週金曜日	18歳以上	25	全8回 5,600円	市営	初心者向けにアレンジされた、キレイでしなやかなカラダをめざすヨガです。	★★★★☆	2月下旬～ 3月17日
		13:30 ~ 15:00							
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	4/14 ~ 6/9 毎週火曜日	18歳以上	20	全8回 5,600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25日
		10:00 ~ 11:30 5/5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	4/14 ~ 6/9 毎週火曜日	18歳以上	15	全8回 5,600円	東部	背骨から運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25日
		14:00 ~ 15:00 5/5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	5/7 ~ 6/25 毎週木曜日	18歳以上	25	全8回 5,600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15日
		14:15 ~ 15:45							
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	5/12 ~ 6/30 毎週火曜日	18歳以上	25	全8回 5,600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をつくりましょう。	★★★★☆	3月中旬～ 4月28日
		10:50 ~ 12:00							
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	5/12 ~ 6/23 毎週火曜日	18歳以上	18	全6回 4,200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28日
		19:30 ~ 20:30 6/2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3	5/15 ~ 7/17 毎週金曜日	泳ぎの苦手な 18歳以上	20	全8回 5,600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28日
		14:00 ~ 15:30 5/29・6/5休							
ナイトフットサル教室	事業団スポーツ指導員	6/1 ~ 6/29 毎週月曜日	18歳以上	20	全5回 3,500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◎	★★★★☆	4月中旬～ 5月13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
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	6/23 ~ 8/25 毎週火曜日	18歳以上	18	全8回 5,600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。	★☆☆☆☆	4月中旬 ~ 6月3日
		14:00 ~ 15:00 8/4・11休							
ナイトピラティス教室	松岡 大介 ピラティスインストラクター	6/29 ~ 8/24 毎週月曜日	18歳以上	18	全8回 5,600円	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 ~ 6月3日
		19:15 ~ 20:45 7/20休							

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	4/4 土曜日 10:00~11:30	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6日
		5/24 日曜日 9:00~10:30							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	4/26 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 無料	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							
		4/26 日曜日 雨天中止							
		14:30 ~ 15:30							
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	5/15 ~ 7/17 毎週金曜日	50歳以上	各24	全10回 各1回 400円	市営	専用マットでのステップ、チューブやボールを使用した全身運動を実施! 初めての方は基礎クラスでお待ちします! 重複参加不可。	★★★☆☆	当日 直接受付
		基礎クラス) 9:15 ~ 10:15							
		応用クラス) 10:30 ~ 11:45							
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3	5/24 日曜日	2歳・3歳 のお子さま と保護者	15組	1回 1,000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
		14:00 ~ 15:00							
第14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	5/29 金曜日 予備日6/5 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20日
第23回体力測定DAY	事業団スポーツ指導員	6/4 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
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	6/6 土曜日 10:00 ~ 11:30	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11日
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3	6/6 土曜日 14:00~15:30	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11日
		6/20 土曜日							
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	6/20 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11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	6/21 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 無料	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11日
		10:00 ~ 11:00							
		6/21 日曜日 雨天中止							
		14:30 ~ 15:30							

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
1・2・3ヨガ ~呼吸・集中・緩める~	村崎 光昭 ヨガ塾インストラクター	6/20 土曜日	年中児以上	30	1回 500円	市営	身体がかたくても頑張らなくて大丈夫!誰でもできるやさしいヨガを体験。	★★★☆☆	5月11日
		9:00 ~ 10:00							
カラダととのう美姿勢ヨガ ~首がスッと猫背改善~	三味 美哉子 IYC認定講師	6/20 土曜日	18歳以上	30	1回 500円	市営	ヨガで肩回りや背骨をととのえ、首がスッと伸びるような美姿勢をめざしましょう。	★★★☆☆	5月11日
		10:30 ~ 12:00							
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	6/20 土曜日	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11日
		13:00 ~ 14:30							

◆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申し込みください。往復はがきで申し込み場合は1枚1事業、締切日必着をお願いします。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◆

- 日本トーター高知市総合運動場 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

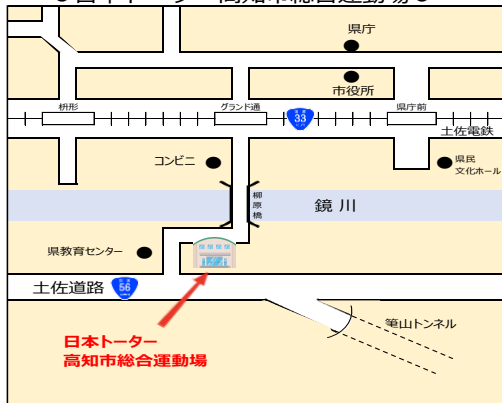
Facebook



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...はりまや橋から約15分。
- 公共交通...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...はりまや橋から約20分。
- 公共交通...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●

