

10/4 (月) ラージボール卓球 無料体験

開催日: 10月4日 (月曜日)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 50 名
 参加費: **無料!**
 場所: 春野総合運動公園体育館 大アリーナ
 受付: 9月23日~9月30日
 経験・未経験は問いません。誰でも手軽に始めることのできるラージボールを体験してください。体験後、希望者の方は、10月25日からの『ラージボール教室』の申込みを、10月4日 (月) から先行して受付します。



月曜日 初・中級者 ラージボール卓球教室

開催日: 10月25日~12月27日 (全 10 回)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 50 名 (定員になりしだい締切)
 参加費: **5,000 円**
 場所: 春野総合運動公園体育館 大アリーナ
 受付: 10月14日~10月20日
 大きめのボールと高めのネットで、ボールのスピードが遅く、ラリーが続き、楽しく卓球ができます。生涯スポーツとして注目されています。経験の有無は問いません。

水曜日 ナチュラルフィットネス教室

開催日: 9月29日~12月15日 (全 10 回)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 20 名 (定員になりしだい締切)
 参加費: **5,000 円**
 場所: 春野総合運動公園体育館・クロスカントリーコース他
 受付: 9月15日~9月20日
 ストレッチやウォーキングを中心にした健康運動です。健康増進・ストレス解消等に効果があります。激しい運動が苦手な方におすすめの運動教室です。

10/14 (木) バドミントン 無料体験

開催日: 10月14日 (木曜日)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 40 名
 参加費: **無料!**
 場所: 春野総合運動公園体育館 大アリーナ
 受付: 10月5日~10月11日
 経験・未経験は問いません。楽しみながらできるスポーツを体験してください。体験後、希望者の方は、11月4日からの『バドミントン教室』の申込みを、10月14日から先行して受付します。



木曜日 初・中級者 バドミントン教室

開催日: 11月4日~1月20日 (全 10 回)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 40 名 (定員になりしだい締切)
 参加費: **5,500 円**
 場所: 春野総合運動公園体育館 大アリーナ
 受付: 10月25日~10月31日
 レジャーから競技まで、幅広くできるスポーツです。バドミントンが初めての方も、基本から指導をいたします。健康維持と体力づくりのためにご参加ください。経験の有無は問いません。

木曜日 テニス (硬式) 3期

開催日: 10月7日~11月25日 (全 8 回)
※大会等により、火曜日に変更する週があります。詳しくは、春野総合運動公園までお問い合わせください。
 時間: 13:00~15:00
 対象: 高校生を除く 18 歳以上
 定員: 36 名 (定員になりしだい締切)
 参加費: **6,000 円**
 場所: 春野総合運動公園テニスコート
 受付: 9月16日~9月20日
 初心者から中級者まで、ご参加いただけます。老若男女問わず、人気のスポーツ!



《お申込み方法》電話でお申し込み下さい。受付期間中、先着順での受付となり、定員を超えてお申し込みがあった場合はキャンセル待ちとなります。
 ※12月以降も上記種目の2期・3期そしてその他の競技の教室も多数予定をしています。春野総合運動公園内の掲示板及び高知県広報番組、高知新聞夕刊伝言板等でお知らせをしています。また、ご希望の方には郵送にてご案内をお送りいたします。お問い合わせのうえ、健康のためのスポーツ教室にご参加をお願いします。



くろしおくん



スポーツ教室のお問い合わせお申込みは…

財団法人高知県スポーツ振興財団

高知市春野町芳原 2485 TEL (088) 841-3105

<http://kochi-haruno.org/>