

# 2026年10月 <sup>にっぽん</sup>日本トーター総合体育館 予定表

|          | 主競技場                                      | 補助競技場                                                     | プレイルーム                                | 備考                     |
|----------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| 10/1(木)  | 休館日                                       |                                                           |                                       | 準備・片付けは、予約時間内に行ってください。 |
| 10/2(金)  |                                           |                                                           | <事業団>PM<br>はじめてのピラティス教室               |                        |
| 10/3(土)  | <高知県バスケットボール協会U15>                        |                                                           | <事業団>PMウエープリング<br>ストレッチ&簡単ヨガ教室        |                        |
| 10/4(日)  | <高知市小学生バレーボール連盟><br>高知市小学生夏季大会            |                                                           |                                       |                        |
| 10/5(月)  |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/6(火)  |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/7(水)  |                                           | <高知市スポーツ振興課><br>16-21体力テスト                                |                                       |                        |
| 10/8(木)  |                                           |                                                           | <事業団><br>はじめてのピラティス教室<br>小学生リズムジャンプ教室 |                        |
| 10/9(金)  |                                           |                                                           | <事業団>PMウエープリング<br>ストレッチ&簡単ヨガ教室        |                        |
| 10/10(土) | <高知県バスケットボール協会U15>                        |                                                           |                                       |                        |
| 10/11(日) | <高知県バスケットボール協会><br>RYOUMA CUP中学生大会        |                                                           |                                       |                        |
| 10/12(月) | <事業団>市民スポーツレクリエーション祭2026                  |                                                           |                                       |                        |
| 10/13(火) |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/14(水) |                                           | <高知市スポーツ振興課><br>16-21体力テスト                                |                                       |                        |
| 10/15(木) |                                           |                                                           | <事業団><br>はじめてのピラティス教室<br>小学生リズムジャンプ教室 |                        |
| 10/16(金) |                                           |                                                           | <事業団>PMウエープリング<br>ストレッチ&簡単ヨガ教室        |                        |
| 10/17(土) | <高知市スポーツ少年団>                              |                                                           |                                       |                        |
| 10/18(日) | 秋季交歓大会(空手道)                               |                                                           |                                       |                        |
| 10/19(月) |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/20(火) |                                           |                                                           | <事業団>ロコモ予防&<br>スタイルアップ教室              |                        |
| 10/21(水) |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/22(木) |                                           |                                                           | <事業団><br>はじめてのピラティス教室<br>小学生リズムジャンプ教室 |                        |
| 10/23(金) | <高知市人事課><br>採用試験<br><高知県バレーボール協会><br>大会準備 | PM<高知県バレーボール協会><br>大会準備                                   | <事業団>PMウエープリング<br>ストレッチ&簡単ヨガ教室        |                        |
| 10/24(土) | <高知県バレーボール協会><br>四国大学秋季リーグ戦               |                                                           |                                       |                        |
| 10/25(日) |                                           | <高知市スポーツ少年団><br>秋季交歓大会(卓球)                                |                                       |                        |
| 10/26(月) |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/27(火) |                                           |                                                           | <事業団>ロコモ予防&<br>スタイルアップ教室              |                        |
| 10/28(水) |                                           |                                                           |                                       |                        |
| 10/29(木) |                                           | <高知県フォークダンス連盟><br>リーダー養成講習会                               | <事業団><br>はじめてのピラティス教室<br>小学生リズムジャンプ教室 |                        |
| 10/30(金) |                                           | AM<高知県フォークダンス連盟><br>リーダー養成講習会<br>PM<高知医療生活協同組合><br>ボッチャ大会 | <事業団>PMウエープリング<br>ストレッチ&簡単ヨガ教室        |                        |
| 10/31(土) | <高知県バスケットボール協会><br>ミニバスマイクロミニ大会           |                                                           | <高知市陸上競技協会><br>全国高校駅伝高知県予選会<br>開会式    |                        |

★予定は変更になることがあります。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>

