

くろしおアリーナ 3月 休みのお知らせ

令和8年2月14日現在

日	曜	大会・行事	25mプール	体育館	トレーニングルーム	ランニング走路	
1	日	春の小学生ドッジボール 四国選手権				大会終了後開放	
2	月						
3	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)		
4	水	休館日					
5	木						
6	金	ニッタク・リョウマ杯オープン ラージボール卓球大会(準備)					
7	土	ニッタク・リョウマ杯オープン ラージボール卓球大会				大会終了後開放	
8	日	ニッタク・リョウマ杯オープン ラージボール卓球大会				大会終了後開放	
9	月						
10	火						
11	水		休み				
12	木						
13	金						
14	土	県総合チャレンジ ハンドボール選手権				大会終了後開放	
15	日	県総合チャレンジ ハンドボール選手権				大会終了後開放	
16	月						
17	火	トレーニング講習会 (14:30~15:30, 19:30~20:30)			講習会のため使用不可時間 (15:00~15:30, 20:00~20:30)		
18	水		休み				
19	木						
20	金	黒潮カップ高校交流強化 ハンドボール大会				大会終了後開放	
21	土	黒潮カップ高校交流強化 ハンドボール大会				大会終了後開放	
22	日	黒潮カップ高校交流強化 ハンドボール大会 トレーニング講習会 (17:30~18:30)			講習会のため使用不可時間 (18:00~18:30)	大会終了後開放	
23	月	岡豊高校ハンドボール部 練習試合					
24	火	岡豊高校ハンドボール部 練習試合					
25	水		休み				
26	木						
27	金						
28	土	車イスバスケットボール 四国リーグファイナル				大会終了後開放	
29	日	車イスバスケットボール 四国リーグファイナル スペシャルオリムピクス 水泳大会	大会終了後開放 (15:30頃予定)			大会終了後開放	
30	月						
31	火						

★ 施設の設備点検等のため、上記の予定が変更する場合がありますので、御了承ください。

<連絡先>

東部総合運動場事務所 TEL 088-878-1150

くろしおアリーナ 3月プール教室プログラム

筋トレ・ストレッチ
 筋トレとストレッチを組み合わせた簡単な運動です。
 (定員15名)

健康ウォーキング
 肩こり・腰痛を緩和していき
 身体のバランス、筋力、柔軟
 性アップを目指します。
 (定員15名)

初心者水泳
 全く泳げない方に、水慣れ
 顔つけから教えます。
 (定員10名)

クロール入門
 クロールが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

平泳ぎ入門
 平泳ぎが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

背泳ぎ入門
 背泳ぎが苦手な方に基本
 から教えます。
 (定員10名)

バタフライ入門
 バタフライが苦手な方に
 基本から教えます。
 (定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ~ 13:00		10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山崎 3日・17日	水曜休館日 (祝日の場合は営業)	10:00~10:30 クロール入門/日浦 12日・26日	10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山崎 6日・13日		
		10:45~11:15 健康ウォーキング/山崎 3日・17日		10:40~11:10 平泳ぎ入門/日浦 12日・26日	10:45~11:15 健康ウォーキング/山崎 6日・13日		
13:00 ~ 17:00		14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山崎 3日・17日		14:00~14:30 クロール入門/日浦 5日・19日	14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山崎 6日・13日		
		14:45~15:15 健康ウォーキング/山崎 3日・17日		14:40~15:10 平泳ぎ入門/日浦 5日・19日	14:45~15:15 健康ウォーキング/山崎 6日・13日		
17:00 ~ 20:00							
		19:00~19:30 背泳ぎ入門/福井 3日・17日			18:00~18:30 初心者水泳/山崎 6日・13日		
		19:40~20:10 バタフライ入門/福井 3日・17日					

対象:18歳以上(高校生不可) ※お申込みには整理券が必要です。ご入場の際に受付でお問い合わせください。