

くろしおアリーナ 5月 休みのお知らせ

令和8年4月7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	金					
2	土	県硬式空手道選手権(準備)				大会終了後開放
		たまひよ杯バドミントン				
3	日	県硬式空手道選手権				大会終了後開放
4	月	県中学春季卓球				大会終了後開放
5	火	県中学春季卓球				大会終了後開放
6	水	全国少年少女空手道選手権高知予選				大会終了後開放
7	木					
8	金	四国SC対抗水泳大会 (準備・練習)	休み			
9	土	四国SC対抗水泳大会	休み			大会終了後開放
		高須JVCバレーボール大会				
10	日	四国SC対抗水泳大会	休み			大会終了後開放
		市スポ少春季交歓 (ミニバスケ)				
11	月					
12	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)	
13	水	休館日				
14	木					
15	金					
16	土					
17	日					
18	月		休み(ろ過循環ポンプ等改修工事)	休み(50mプールへ床転換)		
19	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)	
20	水					
21	木					
22	金					
23	土					
24	日	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)	
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					

- ★ 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。
- ★ 6月7日(日)より25m・50mプールの営業を開始します。(冷水:大人410円 高校生以下270円)

<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 5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/山田 12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 14日	10:00~10:30 筋トレ・ストレッチ/山田 15日			
		10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 12日		10:40~11:10 平泳ぎ入門/日浦 14日	10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 15日			
13:00 ~ 17:00		14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 12日			14:00~14:30 クロール入門/日浦 14日	14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 15日		
		14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 12日			14:40~15:10 平泳ぎ入門/日浦 14日	14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 15日		
17:00 ~ 20:00								
					19:00~19:30 クロール入門/渡邊 14日	18:00~18:30 初心者水泳/山田 15日		
					19:40~20:10 平泳ぎ入門/渡邊 14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。