

# くろしおアリーナ 6月 休みのお知らせ

令和8年5月12日現在

日	曜	大会・行事	25mプール	50mプール	トレーニングルーム	ランニング走路	
1	月		休み	休み			
2	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)	
3	水	休館日					
4	木		休み	休み			
5	金						
6	土						
7	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)		
8	月						
9	火						
10	水		休み	休み			
11	木						
12	金			17時まで開放			
13	土	県高校総体水泳大会 高知地区中学総体水泳大会	大会終了後開放	休み		大会終了後開放	
14	日	県高校総体水泳大会 高知地区中学総体水泳大会	大会終了後開放	休み		大会終了後開放	
15	月						
16	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)		
17	水		休み	休み			
18	木						
19	金						
20	土			17時まで開放			
21	日	県SC選手権水泳大会	大会終了後開放	休み		大会終了後開放	
22	月						
23	火						
24	水		休み	休み			
25	木						
26	金			17時まで開放			
27	土	くろしおカップ水球大会（準備）		休み		大会終了後開放	
28	日	くろしおカップ水球大会		休み		大会終了後開放	
29	月						
30	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。

★ 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）

★ 大会終了後の25mプールの開放は18時頃を予定しておりますが、大会の進行により変更する場合があります。

<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

# 6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 9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 11日・18日・25日	10:00~10:30 クロール入門/日浦 12日・19日・26日			
		10:45~11:15 健康ウォーキング/山田 9日		10:40~11:10 平泳ぎ入門/日浦 11日・18日・25日	10:40~11:10 バタフライ入門/日浦 12日・19日・26日			
13:00 ~ 17:00		14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 16日・30日				14:00~14:30 筋トレ・ストレッチ/山田 12日・26日		
		14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 16日・30日				14:45~15:15 健康ウォーキング/山田 12日・26日		
17:00 ~ 20:00								
		19:00~19:30 背泳ぎ入門/福井 9日・16日			19:00~19:30 クロール入門/渡邊 11日・18日	18:00~18:30 初心者水泳/山田 12日・26日		
		19:40~20:10 バタフライ入門/福井 9日・16日			19:40~20:10 平泳ぎ入門/渡邊 11日・18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。