

くろしおアリーナ 10月 休みのお知らせ

令和8年9月11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	木			可動床工事・ 体育館へ床転換		
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	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)
7	水	休館日				
8	木			床工事・ 転換		
9	金					
10	土					
11	日	団体リーグ後期卓球大会				大会終了後開放
12	月	たまひよ杯バドミントン大会				大会終了後開放
13	火					
14	水		休み			
15	木					
16	金					
17	土	高知北ライオンズ杯 ミニバスケットボール大会				大会終了後開放
18	日	高知北ライオンズ杯 ミニバスケットボール大会 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
19	月					
20	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)	
21	水		休み			
22	木	高知県連合婦人会 レクリエーション活動				大会終了後開放
23	金					
24	土	県高校秋季ハンドボール大会				大会終了後開放
25	日	県高校秋季ハンドボール大会 BC級・冬季ジュニア水泳大会	休み			大会終了後開放
26	月					
27	火					
28	水		休み			
29	木					
30	金					
31	土	四国硬式空手道選手権（準備）				

★ 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。

★ 25m プールは、10月1日(木)から温水料金でご利用いただけます。（大人620円・高校生以下410円）

★ 体育館は、10月11日(日)から営業いたします。

<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 10月プール教室プログラム

	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 6日・13日・27日	水曜休館日 (祝日の場合は営業)		10:00～10:30 クロール入門／山田 2日・9日・16日・30日		
		10:45～11:15 健康ウォーキング／山田 6日・13日・27日			10:40～11:10 バタフライ入門／山田 2日・9日・16日・30日		
13:00 ～ 17:00		14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 6日・13日・27日		14:00～14:30 クロール入門／日浦 1日・8日・15日	14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 2日・9日・16日・30日		
		14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 6日・13日・27日		14:40～15:10 背泳ぎ入門／日浦 1日・8日・15日	14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 2日・9日・16日・30日		
17:00 ～ 20:00							
				19:00～19:30 クロール入門／渡邊 8日・15日・22日・29日	19:00～19:30 背泳ぎ入門／福井 9日・16日・23日・30日		
				19:40～20:10 平泳ぎ入門／渡邊 8日・15日・22日・29日	19:40～20:10 バタフライ入門／福井 9日・16日・23日・30日		

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。

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)

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)

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。