くろしおアリーナ　１１月　休みのお知らせ

令和8年10月6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	四国硬式空手道選手権大会 高知マスターズ水泳大会	休み			大会終了後開放
2	月					
3	火	よさこいレディース バドミントン大会				大会終了後開放
4	水	休館日				
5	木					
6	金					
7	土	県マーチングバンド・ バトントワーリングフェスティバル （準備・リハーサル）				大会終了後開放
8	日	県マーチングバンド・ バトントワーリングフェスティバル				大会終了後開放
9	月	西日本レディース卓球フェスタ （準備）				大会終了後開放
10	火	西日本レディース卓球フェスタ				大会終了後開放
11	水	西日本レディース卓球フェスタ	休み			大会終了後開放
12	木					
13	金					
14	土	高知市中学生秋季卓球大会				大会終了後開放
15	日	県SC対抗水泳大会 高知市地区対抗スポーツ大会 （ソフトバレー）	休み			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					
21	土					
22	日	県ママさんバレーボール大会 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	たまひよ杯バドミントン大会				大会終了後開放
24	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)	
25	水		休み			
26	木					
27	金	かつおカップハンドボール大会 （準備）				
28	土	かつおカップハンドボール大会				大会終了後開放
29	日	かつおカップハンドボール大会				大会終了後開放
30	月					

★　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　℡ 088-878-1150

くろしおアリーナ　11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 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／山田 6日・20日		
		10:45～11:15 健康ウォーキング／山田 3日・17日			10:40～11:10 バタフライ入門／山田 6日・20日		
13:00～17:00		14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 3日・17日		14:00～14:30 クロール入門／日浦 5日・12日・19日	14:00～14:30 筋トレ・ストレッチ／山田 6日・20日		
		14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 3日・17日		14:40～15:10 背泳ぎ入門／日浦 5日・12日・19日	14:45～15:15 健康ウォーキング／山田 6日・20日		
17:00～20:00							
				19:00～19:30 平泳ぎ入門／渡邊 5日・12日・19日	19:00～19:30 クロール入門／福井 6日・13日・20日		
				19:40～20:10 バタフライ入門／渡邊 5日・12日・19日	19:40～20:10 背泳ぎ入門／福井 6日・13日・20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。

25mプール施設のお知らせ

2026 年　11 月　※10/26更新

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
大会のため 終日休み	18:00-20:00 ⑤⑥団体利用 20:30-20:45 ③赤台撤去	9:00-12:00 ④⑤⑥専用利用 10:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 10:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 14:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 14:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 18:45-20:45 ⑥団体利用 20:30-20:45 ③赤台設置	終日 休み	14:00 ｸﾛｰﾙ入門 14:40 背泳ぎ入門 18:00-20:45 ⑤⑥団体利用 19:00 平泳ぎ入門 19:40 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門	10:00 ｸﾛｰﾙ入門 10:40 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門 14:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 14:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 19:00 ｸﾛｰﾙ入門 19:40 背泳ぎ入門	20:30-20:45 ③赤台撤去
8	9	10	11	12	13	14
14:00-17:00 ④⑤⑥ 専用利用 20:30-20:45 ③赤台設置	18:00-20:00 ⑤⑥団体利用	18:45-20:45 ⑥団体利用	終日 休み	14:00 ｸﾛｰﾙ入門 14:40 背泳ぎ入門 18:45-20:45 ⑤⑥団体利用 19:00 平泳ぎ入門 19:40 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門	19:00 ｸﾛｰﾙ入門 19:40 背泳ぎ入門	20:00-20:45 ⑦柵撤去
15	16	17	18	19	20	21
大会のため 終日休み	18:00-20:00 ⑤⑥団体利用	10:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 10:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 14:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 14:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 18:45-20:45 ⑥団体利用	終日 休み	14:00 ｸﾛｰﾙ入門 14:40 背泳ぎ入門 18:00-20:45 ⑤⑥団体利用 19:00 平泳ぎ入門 19:40 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門	10:00 ｸﾛｰﾙ入門 10:40 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ入門 14:00 筋ﾄﾚｽﾄﾚｯﾁ 14:45 健康ｳｫｰｷﾝｸﾞ 19:00 ｸﾛｰﾙ入門 19:40 背泳ぎ入門	13:00-15:30 ①②専用利用
22	23	24	25	26	27	28
10:00-12:00 ①②専用利用		18:45-20:45 ⑤⑥団体利用	終日 休み			9:00-11:00 ⑤⑥団体利用
29	30					
	18:00-20:00 ⑤⑥団体利用					

※事情により急遽、予定が変更となる場合がございます
ご理解のほどよろしくお願いいたします

④⑤⑥専用利用の場合は
③コース＝25m往復コースに変更となります

※黒字＝レッスン30分間（7・8コース使用）
赤字＝大会、終日休み　青字＝専用・団体利用・柵撤去・赤台撤去、設置作業