

大人向けプログラム <small>体育館内で行う種目につきましては、動きやすい恰好で体育館シューズをご持参してください。 全サークル、高知家健康パスポート事業の対象です。</small>														さわやか爽快スポーツプログラム		宇佐教室プログラム		子ども向けプログラム <small>*子どもとは、4月1日現在18歳未満の人のことをいいます。</small>																									
ゆかいな有酸素運動!		3B体操		水		かんたんベリーダンスサイズ		木		健康体操		金		大人バドミントン		月		土		宇佐フラダンス		火		キッズベリーダンス		木		子ども陸上(一般コース)		土		新体操(一般コース①)		土		運動神経を伸ばす教室①/②		土					
笑い運動でリフレッシュ! 前半はリズムに合わせて楽しくステップ。後半は週替りでいろいろな有酸素運動を行います。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)		ボール・ペル・ベルターの3つの道具を使って楽にストレッチができます。道具は貸し出しします。 🕒 午前10時30分～11時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 福原由紀先生(日本3B体操協会・公認指導士)		ベリーダンスの基礎の動きを学び簡単なコンビネーションを反復しながら、身体を動かしていくクラス。気軽にエクササイズ感覚でベリーダンスを楽しめます。 🕒 午後7時40分～8時40分 📍 つな一で 1F 👤 小学生以上(親子で参加O.K) 🕒 3,000円(毎月) 👤 真希先生		ゆっくり、身体の筋を伸ばします。 🕒 午前11時10分～12時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 金一国先生(ITF 国際テコンドー連盟国際師範)		みんなで楽しくバドミントンをしています。体力増進にもおためです。 🕒 午後8時～10時 📍 土佐市民体育館 👤 大人 1,200円(毎月)		フラは手の動きやステップで歌の意味を表現しながら、ダンスを楽しむ事から始めていきます。フロンツに合わせてアロハの心を踊りましょう。 🕒 午後7時30分～9時 📍 USAくろしおセンター 👤 大人 3,000円(毎月) 👤 井上尚子先生		フラは手の動きやステップで歌の意味を表現しながら、ダンスを楽しむ事から始めていきます。フロンツに合わせてアロハの心を踊りましょう。 🕒 午後7時30分～9時 📍 USAくろしおセンター 2F 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		フラは手の動きやステップで歌の意味を表現しながら、ダンスを楽しむ事から始めていきます。フロンツに合わせてアロハの心を踊りましょう。 🕒 午後7時30分～9時 📍 USAくろしおセンター 2F 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		リズム感・柔軟性・基礎体力・筋力を育てながら、ダンスを楽しむ事から始めていきます。発表会やイベント等で踊りを披露できる機会もあります。 🕒 午後6時30分～7時30分 📍 つな一で 1F 👤 幼・保育園中～小学6年生 ※年中以下の方は、要相談 👤 橋本友哉先生(日本体協協会新体操女子公認審判員) 👤 眞希先生		楽しく陸上を続けるコース。陸上の走る、跳ぶの基本を指導します。 🕒 午前9時～10時 📍 高石小学校グラウンド 👤 小学生 1,500円(毎月) 👤 籠場友哉先生(日本スポーツ協会 陸上競技指導員)		基礎から始めます。新体操でパランスのとれた身体になりましょう。 🕒 午前10時～11時30分 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育園中以上 1,500円(毎月) 👤 上村小百合先生(日本体協協会新体操女子公認審判員) 👤 瀧本友香先生(日本体協協会新体操女子公認審判員)		運動のスペシャリスト理学療法士が、運動神経が伸びるように色々な動きを年齢に合わせて楽しく指導します。 🕒 ①午前10時～11時 ②午前11時～12時 📍 土佐市民体育館 👤 ①小学3年生～6年生 1,500円(毎月) ②幼・保育園中～小学2年生 1,500円(毎月) 👤 橋本真慈先生 野田昌志先生(理学療法士)																					
筋トレマニア		カポエイラ		水		やさしいベリーダンス		木		高岡フラダンス		金		ラージ卓球(午前・午後)		火		金		宇佐ストレッチボール		木		子ども硬式テニス		土		子ども陸上(選手コース①)		土		新体操(ティアラ土佐RG Bコース)		火		土		チアフルダンシング V-STEP		月		土	
<small>ウェイクアップ</small> W-UP、ストレッチ→メイントレーニング(自重、体幹、ダンベルなど)→ストレッチの流れで、しっかりトレーニングを行います。男性にもおおすすめです。 🕒 午後8時40分～9時40分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 定員20名 2,600円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)		ブラジルの伝統芸能。ダンスのような格闘技のような動きが特徴です。体幹を鍛えながら、子どもから大人まで幅広く楽しめます。 🕒 午後6時15分～7時30分 📍 土佐市民体育館 👤 小学生以上 2,700円(毎月) 👤 徳永洋平先生(Capoeira Batuque Japao)		ダンサイズと振付セット!年に1～2曲やさしい振付にチャレンジ。発表会やイベント等で踊りを披露できる機会もあります。 🕒 午後7時40分～9時10分 📍 つな一で 1F 👤 小学生以上(親子で参加O.K) 🕒 3,500円(毎月) 👤 眞希先生		フラは心も体も癒やされる踊りです。見た目より運動量は多いので、しっかり体も動かせます。80才過ぎた人も一緒に楽しく踊れます。 🕒 午後1時30分～3時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 3,000円(毎月) 👤 岡田節子先生		ラージ卓球は普通のピン球より直径が4mm大きい玉です。あまりスピードがでないので初心者の方でも楽しめます。 🕒 午前10時～12時 ①午後1時30分～3時30分 📍 土佐市民体育館 👤 大人 週1回コース400円(毎月) 週2回コース800円(毎月)		直径65センチの大きなボールに座って、音楽に合わせてストレッチしましょう。 🕒 午前9時30分～10時30分 📍 USAくろしおセンター 2F 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		専門の先生が指導します。ラケットの貸し出しもあります。 🕒 ①午前11時10分～12時10分(3・4年生) ②午後12時15分～1時15分(5年生以上) 📍 土佐市民体育館テニスコート 👤 小学1年生～中学3年生 1,500円(毎月) 👤 青木周作先生		陸上の大会に出場するコースです。陸上の走る、跳ぶ、投げるの基本を指導します。記録を目指してがんばろう! 🕒 午前10時～11時30分 📍 高石小学校グラウンド 👤 小学1年生～中学3年生 2,000円(毎月) 👤 籠場友哉先生		一般コースのワンステップ上級のクラスです。新体操の基礎練習を中心にしています。 🕒 火曜日 午後5時30分～7時 土曜日 午前9時～12時 📍 土佐市民体育館 👤 幼・保育園中以上 3,000円(毎月) 👤 上野由香子先生(日本体協協会新体操女子公認審判員)		キッズエアロのワンステップ上のクラスです。年間を通して多量のイベントに参加し、「元氣ど笑顔」をモットーにがんばっています。 🕒 月曜日 午後6時～7時 土曜日 午後2時～3時 📍 月:土佐市民体育館 2F 小学1年生～18歳 3,400円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)																									
ストレッチ体操		ヨガ		水		からだひきしめプログラム		木		ピラティス		金		ノルディック・ウォーキング		木		土		ファミリースポーツプログラムピンポンサークル		土		子どもバドミントン		土		子ども陸上(選手コース②)		火		土		子どもバレエ+新体操(一般コース②)		月		土		キッズエアロV-STEP		土	
タオルなどを使って楽しくストレッチをしましょう!笑って元気になりましょう!高齢者の方にもおすすめです。 🕒 午前10時～10時50分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)		ヨガのポーズで心も体もリフレッシュします。ゆっくりとしたペースで体を動かしていきます。後半はリラクゼーションです。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 つな一で 1F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		気になる部位ベスト5太もも・お尻・お腹・背中・二の腕を中心に引き締め効果の高いトレーニングを行います。 🕒 午後8時30分～9時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 中村康太郎先生(健康運動指導士)(介護予防健康アドバイザー)		ピラティスは、ストレッチを中心とした動きで、負荷が少なく動きがゆるやかなので気楽に始められます。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 つな一で 1F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		みんなで集まって歩きましょう。ノルディックボールの貸し出しもあります。 🕒 午前9時～10時 📍 土佐市民体育館に集合して歩きに行きます 👤 どなたでもOK 🕒 無料		みんなで楽しく卓球や色々な運動をしましょう。 🕒 午後1時30分～3時 📍 宇佐小学校体育館 👤 小学生以上 500円(毎月)		楽しくバドミントンをしましょう。ラケットの貸し出しもあります。 🕒 午後7時～9時 📍 土佐市民体育館 👤 小学生以上 1,500円(毎月) 👤 川澤直也先生 佐藤雅敬先生		陸上の競技力向上を目指すための週2回コースです。細かい指導で更に上を目指します。 🕒 火曜日 午後6時～7時30分 土曜日 午前10時～11時30分 📍 火曜日 春野陸上競技場 土曜日 高石小学校グラウンド 小学1年生～中学3年生 4,500円(毎月) 👤 籠場友哉先生		新体操とバレエのセットプログラムです。新体操の基礎とバレエの基礎を行います。 🕒 バレエ:月①午後6時～7時 ②午後7時～8時 新体操:土 ①②午前10時～11時30分 バレエ:土佐市民体育館 2F 新体操:土佐市民体育館 1F 👤 バレエ:①幼・保育園中～小学1年生 ②小学2年生以上 新体操:①②幼・保育園中以上 5,500円(毎月) 👤 バレエ:小西真巴先生(一宮バレエ講師) 新体操:上村小百合先生(日本体協協会新体操女子公認審判員)		ボンボンを持って、音楽に合わせて楽しく踊りましょう!かわいい衣装を着てイベントにもたくさん出ていきます。初心者の方は、このクラスからのスタートになります。 🕒 ①/コンビ 午後1時15分～2時 ②/Jr. 午後2時～3時 ③/コンビ+Jr. 午後1時15分～3時 つな一で 3F 大会議室 👤 ①/コンビ 3歳～小学1年生及び初心者 ②/Jr. 小学2年生以上 ③/コンビ+Jr. バンビを1年経過した人 🕒 ①②1,700円(毎月) ③2,700円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)																									
やさしいエアロ		火		加筋体操		木		美Bodyトレーニング		金		ZUMBA		金		ターゲットバードゴルフ		木		土		すっきり体操		土		TOSA JVC (子どもバドミントン)		火		木		土		日		サッカーアカデミー		金					
初心者・年配の方でもかんたんに出来ます。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。 🕒 午前11時～11時50分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)		筋肉を加えて元気な身体を作りましょう。身体を動かすことが苦手な方もゆっくり筋肉を伸ばしながら行います。 🕒 午前11時～12時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 松岡大介先生(AFAA公認インストラクター)		かわいい、美しいBODYラインを作る筋トレのクラスです。本格的な筋トレを始めたい方や自分を追い込んでみたい方、お待ちしています。 🕒 午後9時～10時 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 定員20名 2,600円(毎月) 👤 中山真紀先生(健康運動指導士)(フィットネスインストラクター)		ZUMBA(ズンバ)は「楽しくバーティー感覚で踊る」ことをコンセプトにしたダンス系エクササイズです。リズムの良い音楽に合わせてながら、身体を動かす事楽しみながら汗を流し、脂肪を燃焼させていくことができます。 🕒 午後7時30分～8時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 2,000円(毎月) 👤 三宮幸子先生(AFAA公認インストラクター)		羽付ボールを、普通のゴルフクラブで打つミニゴルフの一種で、傘を逆にした形のホールに入れます。誰でも簡単に出来ます。 🕒 午前9時～11時 📍 土佐公園グラウンド 👤 小学生以上 500円(毎月)		ストレッチや筋トレをしながら、気持ちも身体もすっきりしましょう。 🕒 午後7時～8時 📍 USAくろしおセンター 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 市川実先生(JAFAエアロビックダンスインストラクター)		みんなで楽しくバレーボールをしましょう。大会に出場しています。 🕒 火・木 午後6時～7時30分 土・日 午後1時～5時30分 📍 火・土・日 高岡第一小学校体育館 木 高岡第二小学校体育館 👤 小学生 1,700円(毎月) 👤 石城暢也先生(日本スポーツ協会 バレーボールコーチ)		高知コナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～小学2年生 ②小学3年生～6年生 4,400円(毎月) 👤 高知コナイテッドSCコーチングスタッフ		高知コナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～小学2年生 ②小学3年生～6年生 4,400円(毎月) 👤 高知コナイテッドSCコーチングスタッフ		高知コナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～小学2年生 ②小学3年生～6年生 4,400円(毎月) 👤 高知コナイテッドSCコーチングスタッフ		高知コナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～小学2年生 ②小学3年生～6年生 4,400円(毎月) 👤 高知コナイテッドSCコーチングスタッフ		高知コナイテッドSCプロデュース。専門的な技術を身につけたい子どもにおすすめのスクールです。 🕒 ①午後5時20分～6時35分 ②午後6時35分～7時50分 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～小学2年生 ②小学3年生～6年生 4,400円(毎月) 👤 高知コナイテッドSCコーチングスタッフ																					
ファイティング エクササイズ		火		ミニテニス		木		文化サークル 韓国語		金		毎日元気体操		火		水		木		金		土		硬式テニス		土		子どもスイミング		水		木		金		土		子どもサッカー		土			
ボクシングの要素を取り入れたエクササイズで、筋トレをして引き締まった身体を目指しましょう。 🕒 午後8時30分～9時30分 📍 土佐市民体育館 2F 👤 大人 1,500円(毎月) 👤 中村康太郎先生(健康運動指導士)(介護予防健康アドバイザー)		風船のようなボールと、短めのラケットで行う室内テニスです。テニスをしていない人でも簡単にできます。みんなで、いい汗流しましょう。 🕒 午後2時～4時 📍 土佐市民体育館 👤 大人 1,000円(毎月) 👤 青木周作先生		基本的なハングル文字の読み書きを着実にマスターし、語学の基本から歴史風習の話まで幅広い内容の講義を行います。気軽に、愉快地勉強しましょう! 韓国語サークルに加入されると健康体操に無料で参加できます。 🕒 午前10時～11時 📍 土佐市民体育館 会議室 👤 大人 2,500円(毎月) 👤 金一国先生		84型の大スクリーンから流れる体操を見ながら、身体を動かしましょう。毎日30分!継続は力になります。 🕒 午前9時～9時30分 📍 土佐市民体育館 会議室 🕒 参加費:100円/回 ※参加される方には、スポーツ安全保険への加入をお願いしています。		みんなで楽しくテニスをしましょう。 🕒 午前9時～11時 📍 土佐公園テニスコート 👤 大人 1,000円(毎月)		平日午後5時～7時・土曜日午前9時～12時の各1時間教室で、泳力によって分かれていきます。予約受付中。大会に出場する選手コースもあります。 🕒 泳力に分かれています 🕒 いやしー土佐 4歳～小学6年生 3,500円(毎月) 👤 松田俊人先生・吉村加奈先生 久保健先生・中山真紀先生 藤田香織先生・平田大先生		みんなで楽しくサッカーをしましょう。初級コースからお申込み下さい。 🕒 ①午前9時～10時(中級) ②午前10時～11時(初級) 📍 高岡第一小学校グラウンド 👤 幼・保育園中以上 1,500円(毎月) 👤 高知大学サッカー部		みんなで楽しくサッカーをしましょう。初級コースからお申込み下さい。 🕒 ①午後1時～2時 ②午後2時～3時 ③午後3時～4時 📍 土佐市民体育館 👤 ①幼・保育園中～年長 ②小学1年生～2年生 ③小学3年生以上 4,000円(毎月) 👤 稲垣浩二先生(カワイ体育指導者)																													

