



自分にあった教室をチョイス!!



めぐりんポイントサービス実施!!

来館してポイントをためよう!!
waonで支払いOK!!



ポイントで施設利用が可能

【冬に気を付けたい・ やっておきたいポイント】

① 暴飲暴食

忘年会や新年会、クリスマス、お正月と 食べる機会が多くなる季節、暴飲暴食に 気を付けましょう。

② 運動不足

冬はコタツに入ってゴロゴロ、暖房の中 でじっとしがちです。運動不足にならない よう、積極的に体を動かしましょう。

③ 体の内側から温める。

ねぎやししょうが、とうがらし等は体を温 めてくれる食材です。食事から体を温め る事を心がけましょう。

香川県立武道館 1月～3月行事予定

日曜	1月	日曜	2月	日曜	3月
1 木	休 館 日	1 日	香川県柔道連盟昇段審査	1 日	
2 金	休 館 日	2 月		2 月	
3 土	休 館 日	3 火		3 火	
4 日	新年射会・昇格祝賀会	4 水		4 水	
5 月		5 木	平成27年度利用調整会	5 木	
6 火		6 金		6 金	
7 水		7 土	高松柔道強化練習	7 土	高松柔道強化練習
8 木		8 日		8 日	
9 金		9 月		9 月	
10 土	全国高校柔道選手権大会香川県大会	10 火		10 火	
11 日	全国高校柔道選手権大会香川県大会	11 水	県下体重別柔道選手権大会	11 水	
12 月	空手道鏡開き式	12 木		12 木	
13 火		13 金		13 金	
14 水		14 土	香川県剣道合同稽古会	14 土	
15 木		15 日	第6回弓道地方審査	15 日	なぎなたジュニア強化練習会
16 金		16 月		16 月	
17 土	香川県剣道新春合同稽古会 合気道鏡開き式	17 火	平成26年度学校空手道実技指導講習会	17 火	
18 日		18 水	平成26年度学校空手道実技指導講習会	18 水	
19 月		19 木	平成26年度学校空手道実技指導講習会	19 木	
20 火		20 金		20 金	
21 水		21 土		21 土	
22 木		22 日	全国少年柔道大会香川県予選会	22 日	柔道強化練習試合(和旗大会参加校)
23 金		23 月		23 月	
24 土	剣道4・5・6・7段受審者講習会	24 火		24 火	柔道強化練習試合(和旗大会参加校)
25 日		25 水		25 水	
26 月		26 木		26 木	
27 火		27 金		27 金	
28 水		28 土	合気道講習会	28 土	
29 木				29 日	
30 金				30 月	
31 土	高松柔道強化練習			31 火	

注意事項

- 各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- 受講料は1ヵ月毎(月額)に直接、受付にお支払いください。(前納)
- 教室によって、受講料のほか教材費をいただくことがあります。
- いったん納入された受講料等は病気や転勤などやむを得ない事情の場合を除き払い戻ししません。
- 教室開始日までにご入金が無い場合はキャンセル扱いとなります。
- お客様の個人情報はサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等による お知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
- ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりする事は致しません。



香川県立武道館

(武道館)TEL 087-821-5125 FAX 087-802-3118

(ホームページ)http://www.taiikukan.jp/
●開館時間 9:00～21:00
●休館日 12月29日～1月3日

受付開始!! 各種教室案内 1月～3月

「全てお電話で予約できます!」

武道館の教室

ベビーダンス

開催日 1/5,26, 2/9,23, 3/9,23
 時間 10:00～11:00
 定員 10名 **6180円/全6回**
 講師 末澤 久美
 対象 首が据わった赤ちゃん～
 ヨチヨチ歩きの赤ちゃん

親子の絆を深めるコミュニケーション
 ダンス!!

シェイプアップ&親子ダンス

開催日 毎週月曜日
 時間 11:15～12:15
 定員 8組 **2480円/月**
 講師 YUKA.
 対象 1歳半～入園までの赤
 ちゃんとお母さん

前半はダンスによるママの身体の引
 き締め、後半はお子様のリズム感を
 育みましょう!

リラックスヨガ教室月曜

開催日 毎週月曜日
 時間 13:00～14:00
 定員 18名 **1640円/月**
 講師 林 ゆう子
 対象 18歳以上

ヨガを行う事で身体の歪み等を
 矯正します。体調改善に効果
 アリ♪

ヘビーマッサージ&ヘビヨガ教室

開催日 2～6ヶ月コース
 2/3,10,17 火曜日
 時間 10:00～11:00
 定員 10組 **3000円/月**
 講師 多田 奈津子
 対象 生後2～6ヶ月の赤ちゃん

マッサージとヨガを通して赤ちゃんとお母
 さんの絆を深めます。母子ともにリラク
 ス効果があります。

機能改善エクササイズ

開催日 毎週①火曜日②金曜日
 時間 ①14:30～15:30
 ②15:00～16:00
 定員 15名 **2880円/月**
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上

青竹やボール等を使い、コリや
 痛みを柔らかく不調改善! 体力
 アップを図ります

いきいき元気体操教室

開催日 毎週水曜日
 時間 9:00～10:00
 定員 10名
 講師 田淵 裕二 **1040円/月**
 対象 65歳以上

日常生活における転倒予防や簡単な
 トレーニングでの筋力向上を行います。
 レクリエーションもあり楽しいですよ♪

ヘビーマッサージ&ヘビヨガ教室

開催日 6～12ヶ月コース
 2/4,18,25水曜日
 時間 10:30～11:30
 定員 10組 **3000円/月**
 講師 多田 奈津子
 対象 生後6～12ヶ月の赤ちゃん

マッサージとヨガを通して赤ちゃんとお
 母さんの絆を深めます。母子ともにリ
 ラクサ効果があります。

アロマヨガ教室

開催日 1/7,14,21,28
 3/4,11,18,25 水曜日
 時間 10:15～11:15
 定員 18名
 講師 林 ゆう子 **2580円/月**
 対象 18歳以上

ヨガを行いながら心地よいアロマの香り
 で心身共にリラックス。オイルも月ごと
 に変更します。

引き締めウエーブリングエクササイズ

開催日 毎週①水曜日②木曜日
 時間 ①11:45～12:45
 ②12:30～13:30
 定員 15名
 講師 藤田 摩理 **2880円/月**
 対象 18歳以上

リズムに合わせて楽しくシェイプ! ウェ
 ーブリングでゆっくりストレッチ。身体
 のコリを取り、スッキリしましょう。

ビューティピラティス

開催日 毎週水曜日
 時間 13:00～14:00
 定員 15名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上 **2880円/月**

身体の痛みを軽減し、本来持っている
 美しい姿勢を導きます。リラックス効果
 大!

チェアエクササイズ

開催日 毎週水曜日
 時間 14:15～15:15
 定員 15名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上 **2880円/月**

イスとマットを使い伸ばす・ねじる・回
 す等の動きで筋肉の内側をすっきり
 ぼくします。肩コリ・腰痛効果大!

リラックス整体教室

開催日 毎週水曜日
 時間 15:30～16:30
 定員 18名
 講師 田淵裕二
 対象 18歳以上 **1240円/月**

時間をかけてストレッチを行う事で普段
 から使用して疲れている筋肉を回復さ
 せます。身体をリセットさせる教室です。

リラックスヨガ教室木曜

開催日 毎週木曜日
 時間 9:00～10:00
 定員 18名
 講師 海江田 薫
 対象 18歳以上 **1640円/月**

ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正し
 ます。体調改善に効果アリ♪

リトミック教室 1歳

開催日 毎週木曜日
 時間 1歳10:15～11:05
 定員 10名
 講師 成瀬 由香
 対象 1歳児 **3300円/月**

音楽を使用しているような遊びを行う事
 でリズム・感受性・表現力等を養いま
 す。小さい頃から音楽が身近な存在に
 なりますよ♪

リトミック教室 2歳

開催日 毎週木曜日
 時間 2歳11:15～12:15
 定員 10名
 講師 成瀬 由香
 対象 2歳児 **3300円/月**

音楽を使用しているような遊びを行う事
 でリズム・感受性・表現力等を養いま
 す。小さい頃から音楽が身近な存在に
 なりますよ♪

シェイプエクササイズ&ピラティス

開催日 毎週木曜日
 時間 13:45～14:45
 定員 15名
 講師 藤田 摩理
 対象 18歳以上 **2880円/月**

マットの上で全身をしっかり動かしシェ
 イプアップ! ピラティスでインナーマッ
 スルを鍛え、きれいな姿勢を目指します。

書道教室

開催日 毎週金曜日
 時間 13:00～14:30
 定員 15名
 講師 安田 幾栄
 対象 年齢不問 **1640円/月**

書くことが好きな方、興味がある
 方、一緒に練習してみませんか。

寒げいこ (柔道)

開催日 1/5,6,7,8,9
 時間 ①18:00～19:00
 ②19:00～20:00
 定員 60名
 講師 松本 澄夫柔道八段
 対象 経験者 **770円/5回分**
 ①少年
 ②一般

柔道の基本を楽しく丁寧に指導しま
 す。

寒げいこ (空手道)

開催日 1/5,6,7,8,9
 時間 18:00～20:00
 定員 30名
 講師 崎山 幸一
 対象 経験者 **770円/5回分**

空手も日本の代表的な武道の一つです。
 礼儀作法を通じて心と身体を鍛えます。

寒げいこ (なぎなた)

開催日 1/5,6,7
 時間 10:00～12:00
 定員 30名
 講師 中 緑
 対象 経験者 **510円/3回分**

なぎなたを通じて、心と身体を鍛
 え、礼法・構え・基本動作の練習
 を行います。

寒げいこ (弓道)

開催日 1/6,7,8,9,10
 時間 18:00～20:00
 定員 30名
 講師 津郷 尚則
 対象 経験者 **770円/5回分**

講師の丁寧な指導で“日本の心と技
 ”を学びましょう。

寒げいこ (剣道)

開催日 1/14,15,16,17,18
 時間 ①18:00～19:00
 ②19:00～20:00
 定員 60名
 講師 北條 一弘剣道教士八段
 対象 経験者 **770円/5回分**
 ①少年
 ②一般

精神と体力を楽しく身に付けられます。

寒げいこ (合気道)

開催日 1/14,15,16
 時間 18:00～20:00
 定員 60名
 講師 西原 浩
 対象 経験者 **510円/3回分**

学ぼうちに心身のセルフコントロール
 ができます。

申し込み・お問合せ先

香川県立武道館

TEL 087-821-5125

FAX 087-802-3118

<http://www.taiikukan.jp/>