

春から始めよう★ダイエット・美容・健康づくり

教室参加者・施設利用者

大募集!

2024年度  
4月～6月(春期)

武道教室のご案内 主催：四電工・シンコースポーツグループ

種目	期間	開催曜日	時間	講師
柔道	4月 2・3・5・9・10・12・16・17・19・23日	火・水・金	《少年》18:00～19:00	香川県柔道連盟から 推薦された講師
			《一般》19:00～20:00	
剣道	4月 2・4・6・9・11・13・16・18・20・23日	火・木・土	《初心者》18:00～19:00 (土曜17:30～18:30)	香川県剣道連盟から 推薦された講師
			《一般》19:00～20:00 (土曜18:30～19:30)	
弓道	4月 8・9・10・11・12・15・16・17・18・19日	月・火・水・木・金	18:00～20:00	香川県弓道連盟から 推薦された講師
空手道	4月3・5・10・12・17・19・24・26日	水・金	18:00～20:00	香川県空手道連盟 から推薦された講師
	5月8・10日			
合気道	4月4・6・11・13・18・20・25・27日	木・土	《木曜》18:00～20:00	香川県合気道連盟 から推薦された講師
	5月9・11日		《土曜》17:00～19:00	
なぎなた	4月 6・13・20・27・29日	土・月	14:00～16:00	香川県なぎなた連盟 から推薦された講師

各連盟夜間練習予定

	剣道場	柔道場	弓道場
月	個人練習	個人練習	個人練習
火	剣道	柔道	弓道
水	なぎなた	柔道	弓道
木	剣道	合気道	弓道
金	居合道	柔道	弓道
土	剣道	合気道	弓道

【練習時間】17:00～21:00

月曜以外の平日の個人利用は17時までとなります。  
また、日曜日の専用利用がない場合は終日個人練習です。  
※平日でも、専用利用がある場合、個人利用はできません。ご不明な点は電話でお問い合わせください。

武道館個人利用料金

定期券

一般……… [1ヵ月]490円 / [3ヵ月]1,250円  
生徒・高齢者… [1ヵ月]370円 / [3ヵ月] 930円

1回券

一般……… 80円 生徒・高齢者… 60円  
身障者……… 障害者手帳提示で無料  
弓道具……… 80円



自分にあった教室を  
チョイス!!

香川県立武道館

4月～6月行事予定

4月		5月		6月		
2 火	武道教室 柔① 剣①	3 金	高校柔道強化練習	1 土	香川県高等学校総合体育大会 柔道競技 団体戦	
3 水	武道教室 柔② 空①	4 土		全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 県予選・国体選考会	2 日	香川県高等学校総合体育大会 柔道競技 個人戦
4 木	武道教室 合① 剣②	5 日			8 土	合気道地域社会武道指導者研修会
5 金	武道教室 柔③ 空②	6 月	第8回四国高齢者剣道交流大会	9 日	高松市弓道協会月例射会	
6 土	県下高校柔道強化大会(総体シード決め) 香川県合気道連盟役員会(研のみ) 武道教室 な① 合② 剣③	8 水		武道教室 空⑨	16 日	高松市剣道級位審査会(中学生:前期)
7 日	第44回 森崎杯弓道大会・定期総会	9 木	武道教室 合⑨	22 土	高松市剣道級位審査会(中学生:前期)	
8 月	武道教室 弓①	10 金	武道教室 空⑩	23 日	全日本剣道選手権大会県予選会	
9 火	武道教室 柔④ 剣④ 弓②	11 土	第78回国民スポーツ大会剣道競技 (成年男女) 県予選会 終了後合同稽古会	30 日	県下社会人柔道大会・ 県下高段者大会・形予備審査	
10 水	武道教室 柔⑤ 空③ 弓③	12 日		第80回四国高齢者剣道交流大会		
11 木	武道教室 合③ 剣⑤ 弓④	17 金	県高校総体監督会議(柔道)			
12 金	武道教室 柔⑥ 空④ 弓⑤	18 土	第55回香川県中学生柔道大会(団体)			
13 土	高松柔道協会「形」講習会 高松合気会役員会 武道教室 な② 剣⑥ 合④	19 日	第55回香川県中学生柔道大会(個人)			
14 日	居合道 段位審査会・居合道部会 総会	26 日	高松市弓道協会月例射会			
15 月	武道教室 弓⑥					
16 火	武道教室 柔⑦ 剣⑦ 弓⑦					
17 水	武道教室 柔⑧ 空⑤ 弓⑧					
18 木	武道教室 合⑤ 剣⑧ 弓⑨					
19 金	武道教室 柔⑨ 空⑥ 弓⑩					
20 土	武道教室 な③ 合⑥ 剣⑨					
21 日	高松市弓道協会月例射会					
22 月	武道教室 弓⑧					
23 火	武道教室 柔⑩ 剣⑩					
24 水	武道教室 空⑦					
25 木	武道教室 合⑦					
26 金	武道教室 空⑧					
27 土	高松柔道協会昇段審査 武道教室 な④ 合⑧					
28 日	香川県公認なぎなた審判研修会 香川県なぎなた連盟理事会					
29 月	武道教室 な⑤					

公式SNSで  
最新情報を  
チェック!!



Facebook



X (旧Twitter)



LINE友達追加はこちらから



お申込み・お問い合わせは

香川県立武道館

指定管理者：四電工・シンコースポーツグループ  
〒760-0066 高松市福岡町1-5-5

TEL.087-821-5125(代)  
FAX.087-802-3118

〈ホームページ〉 <https://www.taikukan.jp/>



■ことんバス朝日町線……「県立武道館」下車 徒歩1分  
■まちなかループバス……「高松けいりん場」下車 徒歩1分

# 4月～6月 受付開始!! 各種教室案内

主催：四電工・シンコースポーツグループ

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。  
 ・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特別な事情を除き払い戻ししません。

・お客様の個人情報はサービス提供の郵便物、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。

## ①いきいき元気体操



¥3,200/月4回

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。脳トレも楽しいですよ!  
**《定員：先着10名》**

日時  
月曜日  
9:30～10:30  
講師  
田淵 裕二

## ②生活筋力向上® ゆっくりプログラム 介護予防運動



¥3,200/月4回

ストレッチ・筋トレなどを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

日時  
月曜日  
11:00～12:00  
講師  
田淵 裕二

## ③リラックスヨガ(月曜)



¥3,200/月4回

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!

日時  
月曜日  
13:00～14:00  
講師  
林 ゆう子

## ④楽トレピラメンコ



¥3,200/月4回

ピラティスとフラメンコのリズムを使っていつもの若々しく動ける体作りをしませんか?楽しく脳トレ!健康維持・体力UP!

日時  
月曜日  
14:30～15:30  
講師  
檜 直子

## ⑤生活筋力向上® ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



¥2,800/月4回

生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・ストレッチを行います。

日時  
火曜日  
10:00～11:00  
講師  
藤田 洋一

## ⑥ザ・サーキット for ビギナーズ+ (単発)



1回¥600 (要予約)

簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。  
**《定員：先着10名》**

日時  
火曜日  
11:30～12:15  
講師  
藤田 洋一

## ⑦コンディショニングストレッチ



¥3,200/月4回

筋肉のバランスを調整して体リフレッシュ!自律神経を整えて気分リラックス!!

日時  
火曜日  
13:30～14:30  
講師  
藤田 洋一

## ⑧機能改善脳トレ運動



¥3,200/月4回

青竹・ウエープリング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化と体力アップを図ります。

日時  
火曜日  
15:30～16:30  
講師  
藤田 摩理

## ⑨自力整体



¥3,200/月4回

ゆったりとした動きで体のコリをほぐしていき歪みを整えていきます。自力整体で心も体も整えていきましょう。

日時  
水曜日  
10:00～11:00  
講師  
滝川 祐美

## ⑩楽しく若返りチェアエクササイズ



¥3,200/月4回

イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。腰痛・肩まわりの動きを改善。やさしいストレッチとトレーニングで楽しく身体を目指します。

日時  
水曜日  
12:30～13:30  
講師  
藤田 摩理

## ⑪姿勢改善エクササイズ



¥3,200/月4回

ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ!若々しい美姿勢を目指します

日時  
水曜日  
14:00～15:00  
講師  
藤田 摩理

## ⑫リラックス整体



¥3,200/月4回

ストレッチを行うことで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。

日時  
水曜日  
15:30～16:30  
講師  
田淵 裕二

## ⑬ボーンズフォーライフ



¥1,600/月2回

フェルデンクライスマethodをもとにして、骨を強く、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

日時  
第1・3水曜日  
18:00～19:00  
講師  
萩田 一代

## ⑭リラックスヨガ(木曜)



¥3,200/月4回

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!

日時  
木曜日  
10:00～11:00  
講師  
林 ゆう子

## ⑮やさしいピラティス



¥3,200/月4回

初めての方向けのピラティスです。基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます。

日時  
木曜日  
11:30～12:30  
講師  
檜 直子

## ⑯健康美リンバストレッチ



¥3,200/月4回

正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで身体全体をほぐし、整え、代謝の良い柔軟な美姿勢を目指します。

日時  
木曜日  
13:30～14:30  
講師  
藤田 摩理

## ⑰やさしいエアロビクス



¥3,200/月4回

リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図りストレッチで身体を整えます。

日時  
木曜日  
15:00～16:00  
講師  
藤田 摩理

## ⑱朝ヨガ



¥3,200/月4回

ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に!

日時  
金曜日  
9:45～10:45  
講師  
林 ゆう子

## ⑲リラックスヨガ(金曜)



¥3,200/月4回

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!

日時  
金曜日  
11:00～12:00  
講師  
林 ゆう子

## ⑳書道教室



¥2,440/月4回

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。

日時  
金曜日  
13:00～15:00  
講師  
漆原 義典

## ㉑金曜日の健康づくり教室(単発)



1回¥800 (要予約)

毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。  
**《定員：先着10名》**

日時  
金曜日  
15:30～16:30  
講師  
藤田 洋一

## ㉒キッズ空手道



¥3,200/月4回

空手を通じ礼節を重んじ健康で忍耐強い心と体を養います。基本の組み手を学んで集中力や瞬発力を身につけましょう。

日時  
金曜日  
17:00～18:00  
講師  
井上 博司

◎初めての方は新規申込書の提出が必要です。  
 参加料を添えて受付までお越しください。先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。  
 空き状況についてはお電話または受付でご確認ください。

◎単発教室は事前**予約が必要**です。