

スポーツライフ&サポート

新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。
ご利用者される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。
現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、
詳しくは武道館までお電話でお問合せください。



公式LINE
はじめました

友だち追加は
こちらから⇒



12月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
12月3日	香川県中学校新人体育大会(個人戦)	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
12月4日	第5回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
12月9日	全国高等学校柔道選手権大会香川県予選監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
12月10日	香川県中学校新人体育大会(団体戦)	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
12月11日	高松柔道協会昇段審査	8:00~17:00	高松柔道協会
12月17日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
12月18日	高松市弓道協会 月例射会・研修会	9:00~17:00	高松市弓道協会
12月26~28日	終日個人利用(※26日・27日は21:00まで 28日は17:00閉館です)		
12月29日 ~1月3日	休館日		

教室参加者募集



1 健康増進プログラム



日常生活における体力向上に有効なトレーニングや様々なエクササイズを行います。

講師：田渕 裕二

2,800円/月4回

開催日：月曜 9:00~10:00

2 いきいきリズム体操 新教室



12月から始まる『新教室』。音楽に合わせて簡単な動きを行います。誰でもできる楽しい体操教室です。

講師：田渕 裕二

1,400円/月4回

開催日：月曜 10:15~11:45

3 ゆったりリセットヨガ 新教室



ヨガの呼吸法や動きを用いて、心と体を健やかに整えます。ゆったりと、気持ちよく動いた後は、心身スッキリ！

講師：Yurie

2,800円/月4回

開催日：木曜 11:30~12:30

4 楽しくチェア運動



椅子に座ってからだをしっかりと動かします。膝や腰に負担はなく痛みを改善！筋力・体力UPを図り元気一杯動けるからだづくりを！

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 12:15~13:15

5 やさしいピラティス



初めての方でもわかりやすいストレッチとピラティスです。美姿・シェイプアップの効果抜群です。免疫力向上も期待できます。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 13:45~14:45

6 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、柔軟性を高めましょう。スムーズに動くバランスの良い身体づくりを目指します。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：木曜 13:15~14:15

交通機関のご案内・各種お問い合わせ

香川県立武道館 TEL 087-821-5125 (代表) FAX 087-802-3118

ホームページ <http://www.taiikukan.jp/>

Twitter <https://twitter.com/kataiiku>

武道館個人利用料金

■定期券

●一般		●生徒&高齢者	
1カ月	490円	1カ月	370円
3カ月	1,250円	3カ月	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



■ことடன்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

●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5