

## スポーツライフ&サポート

### 感染症対策について

香川県立武道館では、様々な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⇒



### 2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
2月5日	香川県柔道連盟昇段審査	8:00~17:00	香川県柔道連盟
2月11日	県下柔道体重別選手権大会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
2月12日	第6回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
2月18日	全日本都道府県対抗剣道優勝大会県選考会 香川県剣道合同稽古会	9:00~17:00	香川県剣道道連盟
2月25日	香川県柔道連盟強化練習	9:00~17:00	香川県柔道連盟
2月26日	香川県柔道連盟強化練習	9:00~17:00	香川県柔道連盟

# 教室参加者募集



## 1 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！

2,800円/月4回

講師：Yurie

開催日：木曜 11:30~12:30

## 2 コンディショニングストレッチ



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！

2,800円/月4回

講師：藤田 洋一

開催日：火曜 13:30~14:30

## 3 大人のための チェアエクササイズ **新教室**



イスに座り呼吸を意識しておこなうことにより代謝のよいシェイプアップしやすい身体を目指します。柔軟性を高め美姿勢・免疫力アップを図ります。

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：水曜 12:15~13:15

## 4 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。

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：水曜 13:45~14:45

## 5 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、スムーズに動くバランスの良い身体作りを目指します。

2,880円/月4回

講師：藤田 摩理

開催日：木曜 13:15~14:15

## 6 金曜日の健康づくり教室 (単発参加型)



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。

700円/1回  
(要予約)

講師：藤田 洋一

開催日：金曜 15:30~16:30

### 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