

## 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⇒



### 3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
3月4日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道道連盟
3月5日	香川県女性剣道のつどい	8:00~13:00	香川県剣道道連盟
3月12日	香川県なぎなたジュニア強化練習会 段位審査会	9:00~17:00	香川県なぎなた連盟
3月18日	中学柔道強化練習	9:00~13:00	香川県中学校体育連盟
3月18日	中学校柔道競技部会議	15:00~17:00	香川県中学校体育連盟
3月19日	全国少年柔道大会香川県予選	8:00~17:00	香川県柔道連盟
3月25日	香川県柔道連盟「強化選手指定式」	9:00~17:00	香川県柔道連盟
3月26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
3月26日	香川県なぎなた連盟常任理事会	9:00~12:00	香川県なぎなた連盟

# 教室参加者募集



## 1 ゆったりリセットヨガ



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



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

1カ月 490円

3カ月 1,250円

##### ●生徒&高齢者

1カ月 370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



#### ■ことのでんバス朝日町線

「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

#### ●香川県立武道館

〒760-0066

高松市福岡町1-5-5