

スポーツライフ&サポート



公式LINE
はじめました

友だち追加は
こちらから⇒



6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
6月3日	香川県高等学校総合体育大会柔道競技 団体戦	8:00~21:00	香川県高等学校体育連盟
6月4日	香川県高等学校総合体育大会柔道競技 個人戦	8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
6月6日	高松地区中学校総体研修会	15:00~17:00	香川県中学校体育連盟
6月10日	第53回香川県中学生柔道大会	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
6月11日	第53回香川県中学生柔道大会	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
6月17日	中学柔道強化練習	9:00~13:00	香川県中学校体育連盟
6月18日	第1回香川県合気道連盟講習会	13:00~17:00	香川県合気道連盟
6月24日	高松市剣道級位審査会(中学生前期)	8:00~17:00	高松市剣道連盟
6月25日	県下社会人柔道大会・県下高段者大会・形予備審査会	9:00~17:00	香川県柔道連盟

教室参加者募集



1 生活筋力向上ゆっくりプログラム
介護予防運動



元気に動ける体を維持するために簡単な筋トレやストレッチなどを行います。

講師：藤田 洋一

2,800円/月4回 開催日：月曜 11:00～12:00

2 フラダンス



ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせて踊るので、運動が苦手な方でも気軽に始められます。優雅な動きで運動不足を解消しましょう。

講師：井 久美子

開催日：
①6/7・21 9:00～10:00
②毎週水曜 19:30～20:30

①1,400円/月2回
②2,800円/月4回

3 やさしいバリ舞踏エクササイズ




全身の柔軟性を高めインナーマッスルを刺激し、指先までしなやかにバリ舞踏を踊りましょう。

講師：岡本 知恵子

1,400円/月2回 開催日：6/7・21 10:30～11:30

4 機能改善脳トレ運動



青竹・ウエーブ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。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回 開催日：火曜 15:30～16:30

5 姿勢改善エクササイズ




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。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回 開催日：水曜 14:00～15:00

6 大人のためのストレッチ



解剖学からのトレーニングとストレッチで関節の可動域を広げます。痛みのないスムーズに動く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 13:30～14:30

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