

## スポーツライフ&サポート



友だち追加はこちらから↑



公式SNSはこちらからチェック！

### 8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
8月11日~13日	地域青少年武道錬成大会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県旧同連盟
8月19日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
8月23日~25日	香川県柔道連盟「強化練習会」	9:00~17:00	香川県柔道連盟
8月26日	中四国県庁職員弓道大会	9:00~18:00	香川県庁弓道部



# 教室参加者募集



## 1 楽トレ ピラメンコ

月曜日



¥1,600

ピラティスとフラメンコの  
リズムを使っていつまで  
も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 8月7・28日  
14:30~15:30  
講師 檜 直子

## 2

## 大人のための

水曜日

## チェアエクササイズ



¥3,200

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UPを図ります。

日時 8月2・9・23・30日  
12:30~13:30  
講師 藤田 摩理

## 3 姿勢改善エクササイズ

水曜日



¥3,200

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 8月2・9・23・30日  
14:00~15:00  
講師 藤田 摩理

## 4

## ゆったりリセットヨガ

木曜日



¥1,600

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！

日時 8月3・31日  
11:30~12:30  
講師 Yurie

## 5 大人のためのストレッチ

木曜日



¥3,200

解剖学からのトレーニング  
とストレッチで関節の可動  
域を拓げます。痛みのない  
スムーズに動く身体づくり  
を目指します。

日時 8月3・10・24・31日  
13:30~14:30  
講師 藤田 摩理

## 6

## キッズ空手道

**NEW**

金曜日



¥2,400

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 8月4・18・25日  
17:00~18:00  
講師 井上 博司

## 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