



詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X
(旧Twitter)



LINE
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4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8日	令和6年度利用調整会	13:30~15:00	香川県立武道館
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	高松市弓道協会月例射会・研修会	13:00~17:00	高松市弓道協会
2月17日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
2月24日	香川県柔道連盟 「国体強化事業・優秀コーチ招へい事業」	8:00~17:00	香川県柔道連盟
2月25日	香川県柔道連盟「小学生強化練習会」	9:00~13:00	香川県柔道連盟

教室参加者募集



1 自力整体



ゆったりとした動きで体のコリをほぐしていき歪みを整えていきます。自力整体で、心も体も整えていきましょう。

開催日 水曜日
10:00~11:00
講師 滝川 祐美

3,200円/月4回

2 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UPを図ります。

開催日 水曜日
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

3 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。

開催日 水曜日
14:00~15:00
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

4 ボーンズフォーライフ



フェルデンクライスメソッドをもとにして、骨を強くし、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

開催日 第1・3水曜日
18:00~19:00
講師 萩田 一代

1,600円/月2回

5 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。

開催日 木曜日
13:30~14:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

6 キッズ空手道



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。

開催日 金曜日
17:00~18:00
講師 井上 博司

3,200円/月4回

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