

スポーツライフ&サポート

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



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 2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 3日	合気道稽古(宮宇地様)	9:00~13:00	
3月 9日	中体連競技部会議	13:00~17:00	香川県中学校体育連盟
3月10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17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21日	中・四国学生合気道連盟春季講習会	13:00~17:00	香川県合気道連盟
3月22日	中・四国学生合気道連盟春季講習会	9:00~17:00	香川県合気道連盟
3月23日	香川県柔道連盟「強化選手指定式」	8:00~17:00	香川県柔道連盟
3月24日	合気道稽古(宮宇地様)	9:00~13:00	
3月31日	香川県なぎなた連盟総会	9:00~12:00	香川県なぎなた連盟
3月31日	高松柔道協会強化練習会	9:00~17:00	高松柔道協会

教室参加者募集



1 生活筋力向上ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



生活筋力向上のため
ゆっくり筋トレ・ストレッチを
行います。

開催日 火曜日
10:00~11:00
講師 藤田 洋一

2,800円/月4回

2 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。

開催日 火曜日
15:30~16:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

3 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

2,400円/月3回

4 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

5 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

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拡
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

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