



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



5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
5月3日・4日	高校柔道強化練習	9:00~17:00	高松柔道協会
5月5日	高校柔道強化練習	9:00~13:00	高松柔道協会
5月6日	全日本ジュニア体重別選手権大会 県予選・国体選考会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
5月11日	第8回四国高齢者剣道交流大会	8:00~19:00	香川県高齢者剣友会
5月12日	第78回国民スポーツ大会剣道競技 (成年男女) 県予選会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
5月13日~17日	法務省矯正研修所護身術指導	9:00~17:00	法務省矯正研修所
5月18日・19日	第55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
5月25日・26日	香川県柔道連盟強化練習	9:00~17:00	香川県柔道連盟

教室参加者募集



1 いきいき元気体操



日常生活における転倒予防や簡単なトレーニングでの筋力向上を行います。レクリエーションもあり楽しいですよ♪

開催日 月曜日
9:30~10:30
講師 田淵 裕二

3,200円/月4回

2 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 月曜日
17:15~18:00
講師 滝川 祐美

3,200円/月4回

3 楽しく若返りチェアエクササイズ



イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。腰痛・肩まわりの動きを改善。やさしいストレッチとトレーニングで楽しく動く身体を目指します。

開催日 水曜日
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4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 やさしいピラティス



初心者向けのピラティスです。基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます。

開催日 木曜日
11:30~12:30
講師 檜 直子

3,200円/月4回

6 やさしいエアロビクス



リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図りストレッチで身体を整えます。

開催日 木曜日
15:00~16:00
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

1カ月

490円

●生徒 & 高齢者

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