



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



## 11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
11月2日	香川県高等学校新人柔道大会 (団体戦)	8:00~21:00	香川県高等学校体育連盟
11月3日	香川県高等学校新人柔道大会 (個人戦)	8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
11月4日	丸亀市柔道協会合同練習会	8:00~17:00	丸亀市柔道協会
11月9日	高松地区中学校新人体育大会柔道競技	8:00~17:00	高松市中学校体育連盟
11月10日	県民スポレク祭合気道大会	9:00~17:00	香川県教育委員会
11月16日	香川県下高校柔道強化大会 (選手権シード決め)	9:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
11月16日	高松柔道協会「形」講習会	13:00~17:00	高松柔道協会
11月17日	香川県柔道連盟講習会	9:00~17:00	香川県柔道連盟
11月23日	高松合気会審査会	9:00~17:00	高松合気会
11月30日	全国スポーツ少年団剣道交流大会県予選会	8:00~13:00	香川県スポーツ少年団

# 教室参加者募集



指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

## 1 リラックスヨガ(月)



ヨガを行うことで身体のゆがみを矯正し、体質改善にも効果があります。

開催日 月曜日  
13:00~14:00  
講師 林 ゆう子

3,200円/月4回

## 2 楽トレ ピラメンコ



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！

開催日 月曜日  
14:30~15:30  
講師 檜 直子

3,200円/月4回

## 3 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

## 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 リラックス整体



ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

開催日 水曜日  
15:30~16:30  
講師 藤田 洋一

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/>

#### 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