

スポーツライフ&サポート

香川県立武道館 広報誌
No.89 2019年9月号



令和元年度香川県（高松市）
地域社会合気道指導者研修会

指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

● 9月の行事予定

開催日	大会	時間	主催
9/ 1(日)	高松・木田・香川中学校柔道大会	8:00~13:00	水徳会
9/ 7(土)	香川県少年剣道強化稽古	8:00~13:00	香川県剣道連盟
9/ 8(日)	四国地区高段者柔道大会	12:00~17:00	四国柔道連盟
9/15(日)	第3回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
9/19(木) 9/20(金)	香川県警機動隊柔道練習	9:00~17:00	香川県警察
9/21(土)	香川県下高校柔道強化大会	9:00~13:00	香川県柔道連盟
9/22(日)	讀賣旗争奪柔道大会	7:00~17:00	高松柔道協会
9/23(月)	香川県居合道段位審査会	9:00~17:00	香川県剣道連盟居合道部会
9/28(土)	高松市剣道級位審査会「中学生以上」後期	8:00~13:00	高松市剣道連盟
9/29(日)	香川県柔道連盟昇段審査	8:00~17:00	香川県柔道連盟

● 各連盟個人練習一覧

	剣道場	柔道場	弓道場
月	個人練習日	個人練習日	個人練習日
火	剣道	柔道	弓道
水	なぎなた	柔道	弓道
木	剣道	合気道	弓道
金	居合道	柔道	弓道
土	剣道	合気道	弓道

練習時間	剣道平日	17:30~20:00
	剣道土曜	16:00~19:30
	柔道	18:00~20:00
	居合道	18:00~20:00
	合気道	17:00~21:00
	なぎなた	17:30~20:00

●9月のスポーツ教室・講座

開催日	教室名等	曜日	時間	料金	講師
全8回開催中	健康増進プログラム	月曜日	9:00~10:00	次回10月募集	篠原 慶太
2, 9, 30	生活筋力向上®ゆっくりプログラム (介護予防)		10:15~11:15	1,320円/月	田淵 裕二
2, 9, 30	ゆっくりエクササイズ&ストレッチ		11:30~12:30	1,320円/月	田淵 裕二
2, 9, 30	リラックスヨガ(月曜コース)		13:00~14:00	1,650円/月	林 ゆう子
3, 10, 17, 24	生活筋力向上®ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動)	火曜日	10:00~11:00	1,760円/月	藤田 洋一
3, 10, 24	火曜日の健康づくり教室		11:15~12:15	500円/1回	藤田 洋一
3, 10, 17, 24	コンディショニングストレッチ		13:00~14:00	2,200円/月	藤田 洋一
3, 10, 17	機能改善脳トレ運動		15:30~16:30	2,160円/月	藤田 摩理
4, 11, 18, 25	いきいき元気体操	水曜日	9:00~10:00	1,540円/月	田淵 裕二
4, 11, 18, 25	いきいき元気体操&ストレッチ		10:15~11:15	1,540円/月	田淵 裕二
4, 11, 18, 25	姿勢改善ピラティス		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
4, 11, 18, 25	機能改善チェア運動		14:15~15:15	2,880円/月	藤田 摩理
4, 11, 18, 25	リラックス整体		15:30~16:30	1,760円/月	田淵 裕二
5, 12, 19, 26	リラックスヨガ(木曜コース)	木曜日	10:00~11:00	2,200円/月	林 ゆう子
5, 12, 19, 26	リトミック(1・2歳)		11:15~12:00	3,300円/月	成瀬 由香
5, 12, 19, 26	大人のためのストレッチ (筋膜リリース)		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
5, 12, 19, 26	シェイプエクササイズ&ピラティス		14:15~15:15	2,880円/月	藤田 摩理
6, 13, 20, 27	朝ヨガ	金曜日	9:45~10:45	2,200円/月	林 ゆう子
6, 13, 20, 27	リラックスヨガ(金曜コース)		11:00~12:00	2,200円/月	林 ゆう子
6, 13, 20, 27	書道教室		13:00~14:30	1,640円/月	安田 幾栄
6, 13, 20, 27	金曜日の健康づくり教室		15:00~16:00	500円/1回	藤田 洋一

交通機関のお知らせ・お問い合わせ



- 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

InBody測定体験会

体組成計を使用し、
体の細かな筋肉量や
脂肪量を測定し評価します。

【日時】
9月17日
11:15~12:30

【料金】
1回 500円

武道館個人利用料金

■定期券

●一般		●生徒&高齢者	
1ヶ月	490円	1ヶ月	370円
3ヶ月	1,230円	3ヶ月	920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

香川県立武道館

〒760-0066 高松市福岡町1-5-5

TEL.087-821-5125

FAX.087-802-3118

(ホームページ) <http://www.talikukan.jp/>