

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



12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
12月2日	第60回香川県中学校新人体育大会柔道競技	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
12月8日	全国高等学校柔道選手権大会香川県予選監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
12月9日	第60回香川県中学校新人体育大会柔道競技	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
12月10日	第5回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
12月16日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
12月17日	高松柔道協会「昇段審査」	8:00~17:00	高松市柔道協会
12月23日	全日本剣道都道府県大会選手選考会	8:00~14:00	香川県剣道連盟
12月25~28日	終日個人利用 (※25日・26日・27日は21:00まで 28日は17:00閉館です)		
12月29日 ~1月3日	休館日		

教室参加者募集



1 自力整体

NEW



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

NEW



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拓げます。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/>

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