

冬から始めよう★ダイエット・美容・健康づくり

教室参加者・施設利用者 大募集!

2023年度
1月～3月(冬期)

香川県立武道館では、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。ご利用される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、詳しくは武道館までお電話でお問合せください。

寒げいこのご案内 主催：四電工・シンコースポーツグループ

種目	期間	対象者	定員	時間	講師	受付期間
柔道	1月 22・23・24・25・26日	小学生以上(初心者含)	20名	《少年》18:00～19:00	香川県柔道連盟から 推薦された講師	1月4日 (木)～
		一般(経験者)	50名	《一般》19:00～20:00		
剣道	1月 16・17・18・19・20日	小学生以上	10名	《少年》18:00～19:00 《20日》17:30～18:30	香川県剣道連盟から 推薦された講師	
		一般(経験者)	70名	《一般》19:00～20:00 《20日》18:30～19:30		
弓道	中止					
空手道	1月 22・23・24・25・26日	小学生以上(初心者含)	10名	18:00～20:00	香川県空手道連盟 から推薦された講師	
		(経験者)	30名			
合気道	1月 18・19・20日	小学生以上(経験者)	70名	18:00～20:00 《20日》17:00～19:00	香川県合気道連盟 から推薦された講師	
なぎなた	1月 4・5・13日	小学生以上(経験者)	30名	14:00～16:00	香川県なぎなた連盟 から推薦された講師	

お申込み・お問い合わせは

香川県立武道館

指定管理者：四電工・シンコースポーツグループ
〒760-0066 高松市福岡町1-5-5

TEL.087-821-5125(代)
FAX.087-802-3118

《ホームページ》<https://www.taiikukan.jp/>



■こどもバス朝日町線……「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

1月～3月行事予定

1月		2月		3月	
1	月	4	日	2	土
2	火	8	木	10	日
3	水	11	日	17	日
4	木	12	月	23	土
5	金	17	土	24	日
6	土	18	日	31	日
7	日				
8	月				
13	土				
14	日				
16	火				
17	水				
18	木				
19	金				
20	土				
21	日				
22	月				
23	火				
24	水				
25	木				
26	金				
27	土				
28	日				



公式SNSで
最新情報を
チェック!!



Facebook



X(旧Twitter)



LINE友達追加はこちらから



1月~3月 受付開始!! 各種教室案内

主催：四電工・シンコースポーツグループ

注意事項

- ・各教室は先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。
- ・受講料は1ヵ月毎(月額)に直接、受付にお支払いください。
- ・教室によって、受講料のほか教材費をいただくことがあります。
- ・いったん納入された受講料等は特別な事情を除き払い戻ししません。
- ・お客様の個人情報はサービス提供のための郵便物、電話、電子メール等によるお知らせ、アフターサービス及びマーケティング(アンケートのお願い等)に使用します。
- ・ご本人の同意なしに第三者に開示、提供したりする事は致しません。

いきいきリズム体操(単発)



音楽に合わせて簡単な動きを行い、リズム感を養います。高齢者でもできる楽しい体操教室です。

《定員：先着10名》

日時
月曜日
10:30~11:00
講師
田淵 裕二

1回¥500(要予約)

生活筋力向上® ゆっくりプログラム 介護予防運動



ストレッチ・筋トレなどを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

日時
月曜日
11:15~12:15
講師
田淵 裕二

¥3,200/月4回

リラックスヨガ(月曜)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
月曜日
13:00~14:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

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作りをしませんか?楽しく脳トレ!健康維持・体力UP!

日時
月曜日
14:30~15:30
講師
檜 直子

¥3,200/月4回

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力・ストレッチを行います。

日時
火曜日
10:00~11:00
講師
藤田 洋一

¥2,800/月4回

ザ・サーキット for ビギナーズ+ (火曜日の健康づくり教室 単発)



簡単な有酸素運動と自重での筋力トレーニング・ストレッチを組み合わせたプログラムです。

《定員：先着10名》

日時
火曜日
11:30~12:15
講師
藤田 洋一

1回¥600(要予約)

コンディショニングストレッチ



筋肉のバランスを調整して体リフレッシュ!自律神経を整えて気分リラックス!!

日時
火曜日
13:30~14:30
講師
藤田 洋一

¥3,200/月4回

機能改善脳トレ運動



青竹・ウエープリング等を使い、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。

日時
火曜日
15:30~16:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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。

日時
水曜日
10:00~11:00
講師
滝川 祐美

¥3,200/月4回

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。柔軟性を高め姿勢・免疫力UPを図ります。

日時
水曜日
12:30~13:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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

日時
水曜日
14:00~15:00
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

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。

日時
水曜日
15:30~16:30
講師
田淵 裕二

¥3,200/月4回

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。

日時
第1・3水曜日
18:00~19:00
講師
萩田 一代

¥1,600/月2回

リラックスヨガ(木曜)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
木曜日
10:00~11:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

ゆったりリセットヨガ



ヨガの呼吸法や動きを用いて、心と体を健やかに整えます。ゆったりと、気持ちよく動いた後は、心身スッキリ!

日時
木曜日
11:30~12:30
講師
Yurie

¥3,200/月4回

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広げます。痛みのないスムーズに動く身体づくりを目指します。

日時
木曜日
13:30~14:30
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

かんたんシェイプエアロ&ストレッチ



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

日時
木曜日
15:00~16:00
講師
藤田 摩理

¥3,200/月4回

朝ヨガ



ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に!

日時
金曜日
9:45~10:45
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

リラックスヨガ(金曜)



ヨガを行う事で身体の歪み等を矯正します。体調改善に効果アリ!

日時
金曜日
11:00~12:00
講師
林 ゆう子

¥3,200/月4回

書道教室



書くことが好きな方、興味がある方、一緒に練習してみませんか。

日時
金曜日
13:00~15:00
講師
漆原 義典

¥2,440/月4回

金曜日の健康づくり教室(単発)



毎回テーマを変えて、健康促進をはかるためのトレーニングやストレッチを行います。

《定員：先着10名》

日時
金曜日
15:30~16:30
講師
藤田 洋一

1回¥800(要予約)

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。

日時
金曜日
17:00~18:00
講師
井上 博司

¥3,200/月4回

◎初めてのの方は新規申込書の提出が必要です。

参加料を添えて受付までお越しください。先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。空き状況についてはお電話または受付でご確認ください。

◎単発教室は事前予約が必要です。