

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



6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
6月1日	香川県高等学校総合体育大会柔道競技	8:00~21:00	香川県高等学校体育連盟
6月2日	香川県高等学校総合体育大会柔道競技	8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
6月4日	高松地区中学校総合体育大会監督会議	15:00~17:00	香川県中学校体育連盟
6月8日・9日	合気道地域社会武道指導者研修会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県合気道連盟
6月15日	香川県柔道連盟強化練習	9:00~17:00	香川県柔道連盟
6月16日	高松市弓道協会月例射会	9:00~17:00	高松市弓道協会
6月16日	高松武産合気会稽古	9:00~13:00	高松武産合気会
6月22日	高松市剣道級位審査会(中学生前期)	8:00~17:00	高松市剣道連盟
6月23日	全日本剣道選手権大会県予選会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
6月29日	香川県柔道連盟強化練習	9:00~17:00	香川県柔道連盟
6月30日	県下社会人柔道大会・県下高段者大会・ 「形」予備審査	8:00~13:00	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 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に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

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 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 田淵 裕二

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		● 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