

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!

2024年度  
1月～3月(冬期)

寒げいこのご案内【1月4日(土)より受付開始】

主催：四電工・シンコースポーツグループ

種目	対象者	期間	時間	講師
柔道	小学生以上(初心者含)	1月 21・22・23・24・25日	《少年》18:00～19:00	香川県柔道連盟から 推薦された講師
	一般(経験者)		《一般》19:00～20:00	
剣道	小学生以上(初心者)	1月 14・15・16・17・18日	《少年》18:00～19:00	香川県剣道連盟から 推薦された講師
	一般(経験者)		《18日》17:30～18:30 《一般》19:00～20:00 《18日》18:30～19:30	
弓道				
空手道	小学生以上(初心者含)	1月 21・22・23・24・25日	18:00～20:00	香川県空手道連盟から 推薦された講師
	一般(経験者)			
合気道	小学生以上(初心者含)	1月 16・17・18日	18:00～20:00	香川県合気道連盟から 推薦された講師
			《18日》17:00～19:00	
なぎなた	小学生以上(経験者)	1月 5・6・7日	14:00～16:00	香川県なぎなた連盟から 推薦された講師



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



香川県立武道館

1月～3月行事予定

1月		2月		3月				
1	水	2	日	香川県柔道連盟「昇段審査」	1	土	香川県剣道合同稽古会	
2	木	休館日	9	日	第6回弓道地方審査会	8	土	香川県中学校柔道指導者研修会
3	金		11	火	県下柔道体重別選手権大会	9	日	なぎなた段審査会・都道府県大会予選会 香川県なぎなたジュニア強化練習会
5	日	香川県剣道新春合同稽古会 寒げいこ な①	15	土	香川県剣道合同稽古会	14	金	四国地区臨時中央審査会(弓道)
6	月	寒げいこ な②	16	日	高松市弓道協会月例射会	15	土	四国地区臨時中央審査会(弓道)
7	火	寒げいこ な③	22	土	全日本剣道都道府県大会 選手選考会	16	日	四国地区臨時中央審査会(弓道)
11	土	全国高等学校柔道選手権大会香川県大会 団体戦				23	日	全国少年柔道大会香川県予選
12	日	全国高等学校柔道選手権大会香川県大会 個人戦				30	日	香川県柔道連盟「強化練習会」
13	月	香川県弓道連盟新年射会・ 昇格祝射会						
14	火	寒げいこ 剣①						
15	水	寒げいこ 剣②						
16	木	寒げいこ 剣③ 合①						
17	金	寒げいこ 剣④ 合②						
18	土	寒げいこ 剣⑤ 合③						
19	日	高松合気会鏡開き式						
21	火	寒げいこ 柔① 空①						
22	水	寒げいこ 柔② 空②						
23	木	寒げいこ 柔③ 空③						
24	金	寒げいこ 柔④ 空④						
25	土	寒げいこ 柔⑤ 空⑤						



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/>



■ことんバス朝日町線……「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



# 1月~3月 受付開始! 各種教室案内

主催：四電エ・シンコースポーツグループ

注意事項

- ・各教室、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。
- ・継続して受講される方は毎月15日くらいまでに翌月分の参加料を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。

## ①いきいき元気体操



現在募集しておりません

¥3,200/月4回

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。脳トレもあり楽しいですよ!

日時  
月曜日  
9:30~10:30  
講師  
田淵 裕二

## ②生活筋力向上® ゆっくりプログラム 介護予防運動



¥3,200/月4回

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  
11:00~12:00  
講師  
田淵 裕二

## ③リラックスヨガ(月曜)



¥3,200/月4回

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

## ④楽トレピラメンコ



¥3,200/月4回

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!

日時  
月曜日  
14:30~15:30  
講師  
檜 直子

## ⑤生活筋力向上® ゆっくりプログラム 生活習慣病予防運動



¥2,800/月4回

生活筋力向上のためゆっくり筋トレ・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

## ⑥ザ・サーキット for ビギナーズ+ (単発)



1回¥600 (要予約)

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

## ⑦コンディショニングストレッチ



¥3,200/月4回

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

## ⑧機能改善脳トレ運動



¥3,200/月4回

青竹・ウエーピング等を使い、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

## ⑨楽しく若返りチェアエクササイズ



¥3,200/月4回

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しく身体を目指します。

日時  
水曜日  
12:30~13:30  
講師  
藤田 摩理

## ⑩姿勢改善エクササイズ



¥3,200/月4回

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

## ⑪リラックス整体



¥3,200/月4回

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  
藤田 洋一

## ⑫ボーンズフォーライフ



¥1,600/月2回

フェルデンクライスマethod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

## ⑬リラックスヨガ(木曜)



¥3,200/月4回

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

## ⑭やさしいピラティス



¥3,200/月4回

初めての方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。

日時  
木曜日  
11:30~12:30  
講師  
檜 直子

## ⑮健康美リンバストレッチ



¥3,200/月4回

正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで身体全体をほぐし、整え、代謝の良い柔軟な美姿勢を目指します。

日時  
木曜日  
13:30~14:30  
講師  
藤田 摩理

## ⑯やさしいエアロビクス



¥3,200/月4回

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。

日時  
木曜日  
15:00~16:00  
講師  
藤田 摩理

## ⑰朝ヨガ



¥3,200/月4回

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

## ⑱リラックスヨガ(金曜)



¥3,200/月4回

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

## ⑲書道教室



¥2,440/月4回

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

## ⑳金曜日の健康づくり教室(単発)



1回¥800 (要予約)

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

## ㉑キッズ空手道



¥3,200/月4回

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

◎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。  
募集人数が少ない教室もあります。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。

◎単発教室も事前予約が必要です。

(香川県立武道館 TEL: 087-821-5125)