

春から始めよう★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!

2025年度
4月～6月(春期)

武道教室のご案内 《初心者OK》 主催：四電工・シンコースポーツグループ

※初心者の方はお問い合わせ下さい

種目	期間	開催曜日	時間	講師
柔道	4月 1・2・4・8・9・11・15・16・18・22日	火・水・金	《少年》18:00～19:00	香川県柔道連盟から 推薦された講師
			《一般》19:00～20:00	
剣道	4月 1・3・5・8・10・12・15・17・19・22日	火・木・土	《少年》18:00～19:00 (土曜17:30～18:30)	香川県剣道連盟から 推薦された講師
			《一般》19:00～20:00 (土曜18:30～19:30)	
弓道	4月 7・8・9・10・11・14・15・16・17・18日	月・火・水・ 木・金	18:00～20:00	香川県弓道連盟から 推薦された講師
空手道	4月2・4・9・11・16・18・23・25日 5月7・9日	水・金	18:00～20:00	香川県空手道連盟 から推薦された講師
合気道	4月3・5・10・12・17・19・24・26日 5月1・8日	木・土	《木曜》18:00～20:30	香川県合気道連盟 から推薦された講師
			《土曜》17:00～20:15	
なぎなた	4月5・12・26日 5月10・17日	土	14:00～16:00	香川県なぎなた連盟 から推薦された講師

4月1日(火)より受付開始 ◎参加料：全10回 1,790円(税込) ※なぎなた 全5回 790円(税込) ※弓道具貸出有 80円(税込)



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

4月～6月行事予定

4月			5月			6月		
1	火	武道教室 柔① 剣①	1	木	武道教室 合⑨	1	日	香川県高等学校総合体育大会 柔道競技 個人戦
2	水	武道教室 柔② 空①	3	土		4	水	高松地区中学校総合体育大会 運営委員研修会
3	木	武道教室 合① 剣②	4	日	高校柔道強化練習	7	土	高松弓道協会月例射会
4	金	武道教室 柔③ 空②	5	月		8	日	第36回香川県大学弓道選手権大会
5	土	香川県合気道連盟役員会(研のみ) 武道教室 な① 合② 剣③	7	水	武道教室 空⑨	14	土	合気道地域社会武道指導者研修会
6	日	第45回森崎杯弓道大会・定期総会	8	木	武道教室 合⑩	15	日	
7	月	武道教室 弓①	9	金	武道教室 空⑩	21	土	高松市剣道級位審査会(中学生:前期)
8	火	武道教室 柔④ 剣④ 弓②	10	土	香川県剣道合同稽古会 武道教室 な④	22	日	県下社会人柔道大会・ 県下高段者大会・形予備審査
9	水	武道教室 柔⑤ 空③ 弓③	11	日	全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 県予選・団体選考会			
10	木	武道教室 合③ 剣⑤ 弓④	16	金	県高校総体監督会議(柔道)			
11	金	武道教室 柔⑥ 空④ 弓⑤	17	土	武道教室 な⑤			
12	土	県下高校柔道強化大会(総体シード決め) 高松合気会役員会 武道教室 な② 合④ 剣⑥	18	日	高松弓道協会月例射会			
13	日	第1回弓道地方審査会						
14	月	武道教室 弓⑥						
15	火	武道教室 柔⑦ 剣⑦ 弓⑦						
16	水	武道教室 柔⑧ 空⑤ 弓⑧						
17	木	武道教室 合⑤ 剣⑧ 弓⑨						
18	金	武道教室 柔⑨ 空⑥ 弓⑩						
19	土	武道教室 合⑥ 剣⑨						
20	日	高松弓道協会月例射会						
22	火	武道教室 柔⑩ 剣⑩						
23	水	武道教室 空⑦						
24	木	武道教室 合⑦						
25	金	武道教室 空⑧						
26	土	武道教室 な③ 合⑧						
27	日	香川県公認なぎなた審判研修会						
29	火	高松柔道協会 昇段審査						

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

4月～6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 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♪

現在募集しておりません

日時
月曜日
9:30～10:30

講師
田淵 裕二

¥4,000/月4回

②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
11:00～12:00

講師
田淵 裕二

¥4,000/月4回

③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

¥4,000/月4回

④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

¥4,000/月4回

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 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。

満席のため、現在募集しておりません

日時
火曜日
10:00～11:00

講師
藤田 洋一

¥3,600/月4回

⑥ザ・サーキット for ビギナーズ + (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¥800 (要予約)

⑦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

¥4,000/月4回

⑧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

¥4,000/月4回

⑨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

¥4,000/月4回

⑩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

¥4,000/月4回

⑪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
藤田 洋一

¥4,000/月4回

⑫ボーンズフォーライフ 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

¥2,000/月2回

⑬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♪

満席のため、現在募集しておりません

日時
木曜日
10:00～11:00

講師
林 ゆう子

¥4,000/月4回

⑭やさしいピラティス 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

¥4,000/月4回

⑮健康美リンバストレッチ 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

¥4,000/月4回

⑯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。

日時
木曜日
15:00～16:00

講師
藤田 摩理

¥4,000/月4回

⑰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♪

満席のため、現在募集しておりません

日時
金曜日
9:45～10:45

講師
林 ゆう子

¥4,000/月4回

⑱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

¥4,000/月4回

⑲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

¥3,600/月4回

⑳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¥1,000 (要予約)

㉑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

¥4,000/月4回

◎初めて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)