

秋から始めよう★ダイエット・美容・健康づくり！

施設利用者・教室参加者 大募集！

2025年度
10月～12月(秋期)

令和7年度スポーツの日無料開放事業のご案内 開催日：10月13日

主催：四電工・シンコースポーツグループ

種 目	日 程		講 師
柔 道	自由練習 9:00～11:00		香川県柔道連盟から 推薦された講師
剣 道	基本練習 9:00～10:00	合同練習 10:00～11:00	香川県剣道連盟から 推薦された講師
弓 道	自由練習 9:00～12:00	自由練習 13:00～16:00	香川県弓道連盟から 推薦された講師
なぎなた		合同練習 14:00～15:00 自由練習 15:00～16:00	香川県なぎなた連盟から 推薦された講師
空 手 道	基本練習 11:00～12:00	合同練習 12:00～13:00	香川県空手道連盟から 推薦された講師
合 気 道		合同練習 13:00～15:00 自由練習 15:00～16:00	香川県合気道連盟から 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

10月～12月行事予定

10 月			11 月			12 月		
3	金	錬士臨時中央審査前日練習(弓道) 香川県高等学校新人柔道大会監督会議	1	土	香川県高等学校新人柔道大会 (団体戦)	5	金	高等学校柔道選手権監督会議
4	土	錬士臨時中央審査(弓道)	2	日	香川県高等学校新人柔道大会 (個人戦)	7	日	第5回 弓道地方審査会
5	日		8	土	中四国学生合気道演武大会	13	土	香川県剣道合同稽古会 高松市弓道協会月例射会
6	月	矯正研修所矯正護身術訓練	9	日	高松市弓道協会月例射会	20	土	香川県柔道連盟講習会
10	金	香川県柔道連盟面接型更新講習会 B、C指導員養成	15	土	第17回 高松地区中学校 新人体育大会(柔道競技)	21	日	令和7年度 全柔連ABC公認 指導者資格面接型更新講習会
11	土		16	日	みなスポ! かがわ合気道大会	25	木	個人利用のみ(専用利用不可)
12	日	第57回 県下勤労者弓道大会	22	土	全国スポーツ少年団剣道交流大会 県予選会	28	日	休館日(1月3日まで)
13	月	令和7年度 スポーツの日 無料開放事業	23	日	第73回 香川県弓道選手権大会	29	月	
18	土	香川県剣道合同稽古会	24	月	高松合気会審査会	30	火	休館日(1月3日まで)
19	日	第4回 弓道地方審査会	29	土	四国国立大学学生柔道大会	31	水	
25	土	香川県柔道連盟講習会						
26	日	小西杯弓道大会						
28	火	高松地区中学校総合体育大会 運営委員研修会						



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

10月~12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、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・筋力などを
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

②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

③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

④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

¥3,600/月4回

⑤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)

⑥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
を整えて気分リフレッシュ!!

日 時
火曜日
13:30 ~ 14:30
講 師
藤田 洋一

¥4,000/月4回

⑦機能改善脳トレ運動



青竹・ウエーブリング等
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

⑧太極拳



ゆっくりとした動作のため、
個人の能力や年齢に
関わらずどなたでも参加
できる教室です。

日 時
水曜日
10:00 ~ 11:00
講 師
藤井 和代

¥4,000/月4回

⑨楽しく若返り チェアエクササイズ



イスを使うことで腰への負担を軽減し、
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
で楽しく動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

¥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!

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♪

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。
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)