

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！

2025年度
1月～3月(冬期)

寒げいこのご案内 【1月4日(日)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	《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)	20・21・22・23・24日	《一般》19:00～20:00	
剣 道	小学生以上(初心者)	1月	《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)	13・14・15・16・17日	《17日》17:30～18:30	
			《一般》19:00～20:00	
			《17日》18:30～19:30	
弓 道				
空 手 道	小学生以上(初心者含)	1月 20・21・22・23・24日	18:00～20:00	香川県空手道連盟から 推薦された講師
合 気 道	小学生以上(初心者含)	1月 15・16・17日	18:00～20:00	香川県合気道連盟から 推薦された講師
			《17日》17:00～19:00	
なぎなた	小学生以上(経験者)	1月 4・5・6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	木		1	日	香川県柔道連盟「昇段審査」	7	土	香川県剣道合同稽古会
2	金	休館日	7	土	高松市弓道協会月例射会	8	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
3	土		11	水	香川県下柔道体重別選手権大会			
4	日	寒げいこ な①	15	日	第6回弓道地方審査会	20	金	全国少年柔道大会香川県予選
5	月	寒げいこ な②				22	日	高松市弓道協会月例射会
6	火	寒げいこ な③				29	日	なぎなた連盟理事会
10	土	全国高等学校柔道選手権大会香川県大会 団体戦						
11	日	全国高等学校柔道選手権大会香川県大会 個人戦						
12	月	香川県弓道連盟新年射会・ 昇格祝射会						
13	火	寒げいこ 剣①						
14	水	寒げいこ 剣②						
15	木	寒げいこ 剣③ 合①						
16	金	寒げいこ 剣④ 合②						
17	土	香川県剣道合同稽古会 寒げいこ 剣⑤ 合③						
18	日	高松合気会競開式						
20	火	寒げいこ 柔① 空①						
21	水	寒げいこ 柔② 空②						
22	木	寒げいこ 柔③ 空③						
23	金	寒げいこ 柔④ 空④						
24	土	香川県柔道連盟講習会 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

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

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

¥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ラックス！！

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

⑧太極拳



ゆっくりした動作のため、個人の能力や年齢に関わらず誰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)