

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!

2026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・3・7・8・10・14・15・17・21・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 2・4・7・9・11・14・16・18・21・23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6・7・8・9・10・13・14・15・16・17日 ※経験者のみ	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				
合気道	4月2・4・9・11・16・18・23・25・30日 5月7日	木・土	《少年》18:00～20:30(土曜17:00～18:00)	香川県合気道連盟 から推薦された講師
			《一般》17:00～20:15(土曜18:15～20:15)	
なぎなた	4月4・11・18・25・29日	土 水(29日のみ)	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(水)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	水	武道教室 柔①	2	土		4	木	高松地区中学校総合体育大会監督会議
2	木	武道教室 合① 剣①	3	日	高校柔道強化練習	6	土	香川県高等学校総合体育大会 柔道競技 団体戦
3	金	武道教室 柔②	4	月		7	日	香川県高等学校総合体育大会 柔道競技 個人戦
4	土	香川県合気道連盟役員会 武道教室 な① 合② 剣②	7	木	武道教室 合⑩	13	土	合気道地域社会武道指導者研修会
5	日	第46回森崎杯弓道大会・定期総会	9	土	全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 予選団体選考会	14	日	高松市弓道協会月例射会
6	月	武道教室 弓①	16	土	第57回香川県中学校柔道大会	20	土	高松市弓道協会月例射会
7	火	武道教室 柔③ 剣③ 弓②	17	日	高松市弓道協会月例射会	21	日	高松市剣道級位審査会(中学生:前期)
8	水	武道教室 柔④ 弓③	22	金	県高校総体監督会議	28	日	県下社会人柔道大会・ 県下高段者大会・形予備審査
9	木	武道教室 合③ 剣④ 弓④	24	日	第57回香川県中学校柔道大会			
10	金	武道教室 柔⑤ 弓⑤						
11	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⑤						
12	日	第1回弓道地方審査会						
13	月	武道教室 弓⑥						
14	火	武道教室 柔⑥ 剣⑥ 弓⑦						
15	水	武道教室 柔⑦ 弓⑧						
16	木	武道教室 合⑤ 剣⑦ 弓⑨						
17	金	武道教室 柔⑧ 弓⑩						
18	土	武道教室 な③ 合⑥ 剣⑧						
19	日	高松市弓道協会月例射会						
21	火	武道教室 柔⑨ 剣⑨						
22	水	武道教室 柔⑩						
23	木	武道教室 合⑦ 剣⑩						
25	土	武道教室 な④ 合⑧						
26	日	香川県公認なぎなた審判研修会 香川県なぎなた連盟総会						
29	水	武道教室 な⑤						
30	木	武道教室 合⑨						

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.taikukan.jp/>



■ことடன்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：西電工・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か月毎(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。

<p>①介護予防運動</p> <p>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。</p> <p>日時 月曜日 11:00～12:00</p> <p>講師 玉井 千裕</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>②リラックスヨガ(月曜)</p> <p>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!</p> <p>日時 月曜日 13:00～14:00</p> <p>講師 林 ゆう子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>③楽トレピラメンコ</p> <p>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!</p> <p>日時 月曜日 14:30～15:30</p> <p>講師 檜 直子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>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</p> <p>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。</p> <p>日時 火曜日 10:00～11:00</p> <p>講師 藤田 洋一</p> <p>¥3,600/月4回</p>	<p>⑤ザ・サーキット for ビギナーズ + (単発)</p> <p>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。</p> <p>日時 火曜日 11:30～12:15</p> <p>講師 藤田 洋一</p> <p>1回¥800(要予約)</p>
<p>⑥コンディショニングストレッチ</p> <p>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!!</p> <p>日時 火曜日 13:30～14:30</p> <p>講師 藤田 洋一</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑦認知力UP! 青竹脳トレ運動</p> <p>青竹・ウエービング等を使い、音楽に合わせて楽しく脳の活性化(認知症予防)と体力アップを図ります。</p> <p>日時 火曜日 15:30～16:30</p> <p>講師 藤田 摩理</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑧太極拳</p> <p>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。</p> <p>日時 水曜日 10:00～11:00</p> <p>講師 藤井 和代</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑨笑顔でいきいき! チェアエクササイズ</p> <p>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動きを目標します。</p> <p>日時 水曜日 12:30～13:30</p> <p>講師 藤田 摩理</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑩美姿勢ストレッチ & トレーニング</p> <p>ピラティスやトレーニングを取り入れインナーマッスルを鍛えて、ストレッチで体を整え、若々しい美姿勢を目指します。</p> <p>日時 水曜日 14:00～15:00</p> <p>講師 藤田 摩理</p> <p>¥4,000/月4回</p>
<p>⑪リラックス整体</p> <p>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。</p> <p>日時 水曜日 15:30～16:30</p> <p>講師 藤田 洋一</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑫ボーンズフォーライフ</p> <p>フェルテンクライスマットをもとにして、骨を強く、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。</p> <p>日時 第1・3水曜日 18:00～19:00</p> <p>講師 萩田 一代</p> <p>¥2,000/月2回</p>	<p>⑬リラックスヨガ(木曜)</p> <p>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!</p> <p>日時 木曜日 10:00～11:00</p> <p>講師 林 ゆう子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑭やさしいピラティス</p> <p>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。</p> <p>日時 木曜日 11:30～12:30</p> <p>講師 檜 直子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑮健康美リンバストレッチ</p> <p>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。</p> <p>日時 木曜日 13:30～14:30</p> <p>講師 藤田 摩理</p> <p>¥4,000/月4回</p>
<p>⑯からだ整う! やさしいエアロピクス</p> <p>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。</p> <p>日時 木曜日 15:00～16:00</p> <p>講師 藤田 摩理</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑰朝ヨガ</p> <p>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♪</p> <p>日時 金曜日 9:45～10:45</p> <p>講師 林 ゆう子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑱リラックスヨガ(金曜)</p> <p>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!</p> <p>日時 金曜日 11:00～12:00</p> <p>講師 林 ゆう子</p> <p>¥4,000/月4回</p>	<p>⑲書道教室</p> <p>実用書から本格的な書道を、初心者から経験者まで幅広く丁寧に指導します。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。</p> <p>日時 金曜日 13:00～15:00</p> <p>講師 漆原 義典</p> <p>¥3,600/月4回</p>	<p>⑳金曜日の健康づくり教室(単発)</p> <p>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。</p> <p>日時 金曜日 15:30～16:30</p> <p>講師 藤田 洋一</p> <p>1回¥1,000(要予約)</p>

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

◎初めの方に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。

◎ 室内履き用の靴をご準備をお願いします。

(香川県立武道館 TEL: 087-821-5125)