

スポーツライフ&サポート

新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。

ご利用者される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、詳しくは武道館までお電話でお問合せください。

8月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
8月2日	香川県警剣道合同稽古会	13:00~17:00	香川県剣道連盟
8月7日	高松市弓道協会月例射会・研修会	13:00~17:00	高松市弓道協会
8月16~18日	香川県柔道連盟国体選手強化事業	8:00~17:00	香川県柔道連盟
8月20日	香川県剣道合同稽古会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
8月20日	中四国県庁職員弓道大会	13:00~17:00	香川県弓道連盟
8月21日	中四国県庁職員弓道大会	8:00~15:00	香川県弓道連盟
8月27・28日	弓道四国地区錬士中央審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟

教室参加者募集



1 NEW イスヨガ



椅子に座って行うヨガです。心地よく体を伸ばし、心身共に元気な体づくりを！初心者の方も大歓迎！

講師：矢野 ゆかり

2,800円/月4回

開催日：木曜 11:30~12:30

2 ザ・サーキットforビギナーズ+ 火曜日の健康づくり教室（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。肩こり腰痛体操もできるお得なプログラムです。

講師：藤田 洋一

500円/1回45分
(要予約)

開催日：火曜 11:30~12:15

3 健康増進プログラム



健康寿命延伸を目的に自立体力の向上を図ります。また自立体力測定を行い 日常生活の体力を見える化させます。

講師：篠原 慶太

700円/1回

開催日：月曜 9:00~10:00
(8月29日)

4 楽しくチェア運動



椅子に座ってからだをしっかりと動かします。膝や腰に負担はなく痛みを改善！筋力・体力UPを図り元気一杯動けるからだづくりを！

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 12:15~13:15

5 やさしいピラティス



初めての方でもわかりやすいストレッチとピラティスです。美姿・シェイプアップの効果抜群です。免疫力向上も期待できます。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 13:45~14:45

6 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



ウェーピングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、柔軟性を高めましょう。スムーズに動くバランスの良い身体づくりを目指します。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：木曜 13:15~14:15

交通機関のご案内・各種お問い合わせ

香川県立武道館 TEL 087-821-5125 (代表) FAX 087-802-3118

ホームページ <http://www.taiikukan.jp/>

Twitter <https://twitter.com/kataiiku>

武道館個人利用料金			
■定期券			
●一般	●生徒&高齢者		
1カ月	490円	1カ月	370円
3カ月	1,250円	3カ月	930円
■1回券			
●一般	80円		
●生徒&高齢者	60円		
●身障者	障害者手帳提示で無料		
●弓道具	80円		



- 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
- 香川県立武道館
〒760-0066
高松市福岡町1-5-5