



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。

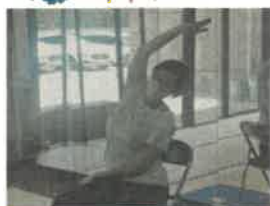
9月の行事予定 (大会等の開催の有無や時間は 各連盟にご確認ください。)

開催日	大会	時間	主催
9月10日	高松柔道強化練習	9:00~13:00	高松柔道協会
9月11日	第3回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
9月17日	県下高校柔道強化大会(新人戦シード決め)	8:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
9月18日	第2回香川県合気道連盟講習会	13:00~17:00	香川県合気道連盟
9月23日	香川県居合道段位審査会	9:00~17:00	香川県剣道連盟
9月24日	高松市剣道級位審査会(中学生後期)	8:00~17:00	高松市剣道連盟
9月25日	香川県柔道連盟昇段審査	8:00~17:00	香川県柔道連盟

教室参加者募集



1 NEW イスヨガ



椅子を用いて行うヨガです。初心者でも安全にヨガを楽しむことができます。体力アップやダイエットなど体調改善に効果アリ！

講師：矢野 ゆかり

2,800円/月4回 開催日：木曜 11:30～12:30

2 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！

講師：藤田 洋一

2,800円/月4回 開催日：火曜 13:30～14:30

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

2,800円/月4回 開催日：月曜 9:00～10:00

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)



ウエープリ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