

●12月のスポーツ教室・講座

開催日	教室名等	曜日	時間	料金	講師
開催中	健康増進プログラム	月曜日	9:00~10:00	4,000円/8回	篠原 慶太
7, 14, 21	生活筋力向上⑧ゆっくりプログラム (介護予防運動)		11:00~12:00	1,320円/月	田淵 裕二
7, 14, 21	リラックスヨガ(月曜コース)		13:00~14:00	1,680円/月	林 ゆう子
8, 22	生活筋力向上⑧ゆっくりプログラム (生活習慣病予防運動)	火曜日	9:00~10:00	1,320円/月	藤田 洋一
1			10:00~11:00		
1, 8, 22	コンディショニングストレッチ		13:00~14:00	1,680円/月	藤田 洋一
1, 8, 15, 22	機能改善脳トレ運動		15:30~16:30	2,880円/月	藤田 摩理
2, 9, 16, 23	いきいき元気体操	水曜日	9:00~10:00	1,560円/月	田淵 裕二
2, 9, 16, 23	いきいき体操&ストレッチ		11:00~12:00	1,560円/月	田淵 裕二
2, 9, 16, 23	姿勢改善ピラティス		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
2, 9, 16, 23	リラックス整体		15:30~16:30	1,760円/月	田淵 裕二
3, 10, 17, 24	リラックスヨガ(木曜コース)	木曜日	10:00~11:00	2,240円/月	林 ゆう子
休 講	リトミック(1・2歳)				成瀬 由香
3, 10, 17, 24	大人のためのストレッチ (筋膜リリース)		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
3, 10, 17, 24	シェイプエクササイズ&ピラティス		15:00~16:00	2,880円/月	藤田 摩理
4, 11, 18, 25	朝ヨガ	金曜日	9:30~10:30	2,240円/月	林 ゆう子
4, 11, 18, 25	リラックスヨガ(金曜コース)		11:00~12:00	2,240円/月	林 ゆう子
4, 11, 18, 25	書道教室		13:00~14:30	1,640円/月	安田 幾栄
4, 11, 25	金曜日の健康づくり教室		15:30~16:30	500円/回	藤田 洋一

交通機関のお知らせ・お問い合わせ

■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



武道館個人利用料金

■定期券

●一般		●生徒&高齢者	
1ヶ月	490円	1ヶ月	370円
3ヶ月	1,250円	3ヶ月	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

香川県立武道館

〒760-0066 高松市福岡町1-5-5

TEL.087-821-5125

FAX.087-802-3118

(ホームページ) <http://www.taiikukan.jp/>