

● 3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
1, 8, 15, 22	生活筋力向上®ゆっくりプログラム (介護予防運動)		11:00~12:00	1,760円/月	田淵 裕二
1, 8, 15, 22	リラックスヨガ (月曜コース)		13:00~14:00	2,240円/月	林 ゆう子
9	生活筋力向上®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	1,760円/月	藤田 洋一
2, 16, 30			10:00~11:00		
2, 9, 16, 30	コンディショニングストレッチ		13:00~14:00	2,240円/月	藤田 洋一
2, 9, 16, 23	機能改善脳トレ運動		15:30~16:30	2,880円/月	藤田 摩理
3, 10, 17, 24	いきいき元気体操	水曜日	9:00~10:00	1,560円/月	田淵 裕二
3, 10, 17, 24	いきいき体操&ストレッチ		11:00~12:00	1,560円/月	田淵 裕二
3, 10, 17, 24	姿勢改善ピラティス		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
3, 10, 17, 24	リラックス整体		15:30~16:30	1,760円/月	田淵 裕二
4, 11, 18, 25	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
4, 11, 18, 25	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
4, 11, 18, 25	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
5, 12, 19, 26	朝ヨガ	金曜日	9:30~10:30	2,240円/月	林 ゆう子
5, 12, 19, 26	リラックスヨガ (金曜コース)		11:00~12:00	2,240円/月	林 ゆう子
5, 12, 19, 26	書道教室		13:00~14:30	1,640円/月	安田 幾栄
5, 12, 19, 26	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.taikukan.jp/>