

●8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
23, 30	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	1,000円/月	田淵 裕二
30	リラックスヨガ (月曜コース)		13:00~14:00	600円	林 ゆう子
23, 30	ザ・サーキット for ビギナーズ		15:00~15:30	300円/回	田淵 裕二
24, 31	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	10:00~11:00	1,000円/月	藤田 洋一
24, 31	コンディショニングストレッチ		13:00~14:00	1,200円/月	藤田 洋一
3, 17, 24, 31	機能改善脳トレ運動		15:30~16:30	2,880円/月	藤田 摩理
25	いきいき元気体操	水曜日	9:00~10:00	500円	田淵 裕二
25	いきいき体操&ストレッチ		11:00~12:00	500円	田淵 裕二
4, 11, 18, 25	姿勢改善ピラティス		13:00~14:00	2,880円/月	藤田 摩理
25	リラックス整体		15:30~16:30	500円	田淵 裕二
26	リラックスヨガ (木曜コース)	木曜日	10:00~11:00	600円	林 ゆう子
休講中	すこやかリトミック				成瀬 由香
5, 12, 19, 26	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
5, 19, 26	シェイプエクササイズ&ピラティス		15:00~16:00	2,160円/月	藤田 摩理
27	朝ヨガ	金曜日	9:30~10:30	600円	林 ゆう子
27	リラックスヨガ (金曜コース)		11:00~12:00	600円	林 ゆう子
6, 20, 27	書道教室		13:00~14:30	1,230円/月	漆原 義典
6, 27	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

TEL.087-821-5125

FAX.087-802-3118

(ホームページ) <http://www.taiikukan.jp/>

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