



友だち追加はこちらから↑



公式SNSはこちらからチェック！



## 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2日	古流薙刀交流演武会	9:00~13:00	高松なぎなた連盟
9月3日	高松・木田・香川中学校柔道大会	8:00~13:00	香川県中学校体育連盟
9月9日	香川県柔道連盟指導者講習会	9:00~17:00	香川県柔道連盟
9月10日	第3回弓道地方審査会	8:00~13:00	香川県弓道連盟
9月16日	香川県下高校柔道強化大会(新人戦シード決め)	9:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
9月17日	居合道段位審査会	8:00~17:00	香川県剣道連盟
9月23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24日	香川県柔道連盟「昇段審査」	8:00~17:00	香川県柔道連盟
9月30日	香川県柔道連盟指導者講習会	9:00~17:00	香川県柔道連盟

# 教室参加者募集



## 1 自力整体

**NEW**



自力整体とは、心と体を整えるセルフケアのための健康整体法です。無理せず、ゆっくり気持ちよく動いて、マイペースで整えていきましょう。

開催日 水曜日  
10:00~11:00  
講師 滝川 祐美

3,200円/月4回

## 2 姿勢改善エクササイズ



ピラティスを取り入れてインナーマッスルを鍛えてシェイプアップ! 若々しい美姿勢を目指します。

開催日 水曜日  
14:00~15:00  
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

## 3 ゆったりリセットヨガ



ヨガの呼吸法や動きを用いて、心と体を健やかに整えます。ゆったりと、気持ちよく動いた後は、心身スッキリ!

開催日 木曜日  
11:30~12:30  
講師 Yurie

3,200円/月4回

## 4 大人のためのストレッチ



解剖学からのトレーニングとストレッチで関節の可動域を拡げます。痛みのないスムーズに動く身体づくりを目指します。

開催日 木曜日  
13:30~14:30  
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

## 5 かんたん シェイプエアロ&ストレッチ



リズムを楽しみながら全身を動かし、体力・筋力UPを図りストレッチで体を整えます。

開催日 木曜日  
15:00~16:00  
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

## 6 キッズ空手道

**NEW**



空手を通じ礼節を重んじ健康で忍耐強い心と体を養います。基本の組み手を学んで集中力や瞬発力を身につけましょう。

開催日 金曜日  
17:00~18:00  
講師 井上 博司

3,200円/月4回

### 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/>

#### 武道館個人利用料金

##### ■定期券

##### ●一般

1カ月 490円  
3カ月 1,250円

##### ●生徒&高齢者

1カ月 370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



#### ■ことのでんバス朝日町線

「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