



詳しくは公式SNSでチェック！



Facebook



X
(旧Twitter)



LINE
友だち追加は
こちらから



11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
11月3日	香川県高等学校新人柔道大会 (団体戦)	8:00~21:00	香川県高等学校体育連盟
11月4日	香川県高等学校新人柔道大会 (個人戦)	8:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
11月5日	高松市弓道協会月例射会	9:00~17:00	高松市弓道協会
11月11日	高松地区中学校新人体育大会柔道競技	8:00~17:00	高松市中学校体育連盟
11月12日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
11月12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
11月18日	四国ブロック形研修会 (なぎなた)	9:00~17:00	香川県なぎなた連盟
11月19日	四国ブロック審判講習会 (なぎなた)	9:00~17:00	香川県なぎなた連盟
11月23日	高松合気会審査会	13:00~17:00	高松合気会
11月25日	全国スポーツ少年団剣道交流大会県予選会	8:00~14:00	香川県剣道連盟
11月26日	第71回香川県弓道選手権大会	8:00~17:00	香川県弓道連盟

教室参加者募集



1 自力整体

NEW



ゆったりとした動きで体のコリをほぐしていき歪みを整えていきます。自力整体で、心も体も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 大人のための チェアエクササイズ



イスに座り呼吸を意識しておこなうことにより代謝のよいシェイプアップしやすい身体を目指します。柔軟性を高め美姿勢・免疫力UPを図ります。
開催日 水曜日
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

3 ボーンズフォーライフ

NEW



フェルデンクライスメソッドをもとにして、骨を強くし、身体の中心軸を見つけて美しい姿勢を目指します。

開催日 第1・3水曜日
18:00~19:00
講師 萩田 一代

1,600円/月2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上げます。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



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		●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