

スポーツライフ&サポート

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



8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
8月 4日	高松武産合気会稽古	9:00~13:00	高松武産合気会
8月11日	高松市弓道協会月例射会	13:00~17:00	高松市弓道協会
8月22日	香川県柔道連盟 「国体強化事業・優秀コーチ招へい事業」	9:00~17:00	香川県柔道連盟
8月23日	香川県柔道連盟 「国体強化事業・優秀コーチ招へい事業」	9:00~17:00	香川県柔道連盟
8月24日	国民スポーツ大会 第45回四国ブロック大会柔道競技 (前日準備・練習)	9:00~21:00	香川県柔道連盟
8月25日	国民スポーツ大会 第45回四国ブロック大会柔道競技	7:00~17:00	香川県柔道連盟

教室参加者募集



1 楽トレ ピラメンコ



ピラティスとフラメンコのリズムを使っていつまでも若々しく動ける体作りをしませんか？
楽しく脳トレ♪
健康維持・体力UP！

開催日 8/5・19・26 月曜日
14:30~15:30
講師 檜 直子

¥2,400/3回

2 楽しく若返りチェアエクササイズ



イスを使うことで膝への負担を軽減し、股関節の動きをスムーズにします。腰痛・肩まわりの動きを改善。やさしいストレッチとトレーニングで楽に動く身体を目指します。

開催日 8/7・21・28 水曜日
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

¥2,400/3回

3 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 8/7・21・28 水曜日
14:00~15:00
講師 藤田 摩理

¥2,400/3回

4 リラックス整体



ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。身体をリセットさせる教室です。

開催日 8/7・21・28 水曜日
15:30~16:30
講師 藤田 洋一

¥2,400/3回

5 やさしいエアロビクス



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身体を整えます。

開催日 8/1・8・22・29 木曜日
15:00~16:00
講師 藤田 摩理

¥3,200/4回

6 朝ヨガ



ゆったりとした呼吸と動きで脳と体を目覚めさせ整えていきます。朝ヨガで1日を快適に♪

日時 8/2 金曜日
9:45~10:45
講師 林 ゆう子

¥800/1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/>

Twitter <https://twitter.com/kataiiku>

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