



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



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7日	香川県柔道連盟講習会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
9月8日	第3回弓道地方審査会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
9月14日	県下高校柔道強化大会(新人戦シード決め)	8:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
9月15日	高松・木田・香川中学校柔道大会	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
9月21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22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23日	居合道段位審査会	9:00~13:00	香川県剣道連盟居合道部会
9月23日	居合道香川大会打合せ	13:00~17:00	香川県剣道連盟居合道部会
9月28日・29日	なぎなた地方青少年錬成大会	9:00~17:00	(公財)日本武道館 香川県なぎなた連盟

教室参加者募集



指定管理者「四電工・シンコースポーツグループ」

1 リラックスヨガ(月)



ヨガを行うことで身体のゆがみを矯正し、体質改善にも効果があります。

開催日 月曜日
13:00~14:00
講師 林 ゆう子

3,200円/月4回

2 コンディショニングストレッチ



柔軟性を高めながら関節の可動域を広げ、身体のバランスを調整します。肩こり・腰痛の予防と改善を目指します。

開催日 火曜日
13:30~14:30
講師 藤田 洋一

3,200円/月4回

3 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しく動く身体を目指します。

開催日 水曜日
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4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 水曜日
15:30~16:30
講師 藤田 洋一

3,200円/月4回

5 健康美リンパストレッチ



正しい方向にリンパを流し、細胞や免疫力の活性化を図ります。筋膜リリースで身体全体をほぐし、整え、代謝のよい柔軟な美姿勢を目指します。

開催日 木曜日
13:30~14:30
講師 藤田 摩理

3,200円/月4回

6 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 木曜日
15:00~16:00
講師 藤田 摩理

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