



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



12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
12月1日	第72回弓道選手権大会	8:00~17:00	香川県弓道連盟
12月6日	全国高等学校柔道選手権大会香川県予選監督会議	15:00~17:00	香川県高等学校体育連盟
12月7日	第61回香川県中学校新人体育大会柔道競技(団体)	8:00~21:00	香川県中学校体育連盟
12月8日	第61回香川県中学校新人体育大会柔道競技(個人)	8:00~17:00	香川県中学校体育連盟
12月14日	香川県剣道合同稽古会	9:00~13:00	香川県剣道連盟
12月15日	高松柔道協会「昇段審査」	8:00~17:00	高松柔道協会
12月22日	高松柔道協会合同練習	9:00~17:00	高松柔道協会
12月25日 ~12月27日	終日個人利用のみ(21:00まで利用可)		
12月28日 ~1月3日	休館		

教室参加者募集



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
12/2・9・16
13:00~14:00
講師 林 ゆう子

2,400円/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 水曜日
12/4・11・18
12:30~13:30
講師 藤田 摩理

2,400円/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 水曜日
12/4・11・18
14:00~15:00
講師 藤田 摩理

2,400円/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 水曜日
12/4・11・18・25
15:30~16:30
講師 藤田 洋一

3,200円/4回

5 やさしいピラティス



初心者向けのピラティスです。基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます。

開催日 木曜日
12/5・12・19
11:30~12:30
講師 檜 直子

2,400円/3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
12/5・19
15:00~16:00
講師 藤田 摩理

1,600円/2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