



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



## 3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
2月24日～3月7日	柔・剣道場 床改修工事のため利用不可		
3月 8日	香川県柔道連盟「強化練習」	9:00～17:00	香川県柔道連盟
3月 9日	なぎなた段審査会・都道府県大会県予選会	9:00～13:00	香川県なぎなた連盟
3月 9日	なぎなたジュニア強化練習会	13:00～17:00	香川県なぎなた連盟
3月13日	四国地区弓道臨時中央審査会	9:00～17:00	香川県弓道連盟
3月14日～16日	四国地区弓道臨時中央審査会	8:00～17:00	香川県弓道連盟
3月19日	香川県警察本部 逮捕術昇段審査	9:00～17:00	香川県警察本部
3月22日	香川県剣道合同稽古会	9:00～13:00	香川県剣道連盟
3月23日	全国少年柔道大会香川県予選	8:00～15:00	香川県柔道連盟
3月27日～28日	中・四国学生合気道連盟春季講習会	9:00～13:00	香川県合気道連盟
3月29日	香川県柔道連盟「強化練習」	9:00～12:00	香川県柔道連盟



# 教室参加者募集



## 1 介護予防運動



健康寿命の延伸を目的にストレッチ・筋トレを行います。元気に動ける体を維持しましょう。

開催日 月曜日  
11:00~12:00  
講師 田淵 裕二

3,200円/4回

## 2 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/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

2,400円/3回

## 4 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/4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 木曜日  
15:00~16:00  
講師 藤田 摩理

3,200円/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/>

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