

スポーツライフ&サポート

新型コロナウイルス対策について

香川県立武道館では、新型コロナウイルス感染防止対策を行っております。
ご利用者される皆様には不自由をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。
現在のご利用のルールは状況に応じて対応しておりますので、
詳しくは武道館までお電話でお問合せください。



公式LINE
はじめました

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	柔道指導者養成更新講習会	8:00~17:00	香川県柔道連盟
11月5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6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10日	高松矯正管区内職員武道大会	13:00~21:00	高松矯正管区
11月11日	高松矯正管区内職員武道大会	8:00~17:00	高松矯正管区
11月12日	第14回高松地区中学校新人体育大会 (柔道競技)	8:00~17:00	高松地区中学校体育連盟
11月13日	県民スポーツ・レクリエーション祭 合気道大会	9:00~17:00	県教育委員会事務局
11月19日	県下高校柔道強化大会	9:00~13:00	香川県高等学校体育連盟
11月19日	高松柔道協会「形」講習会	13:00~17:00	高松柔道協会
11月20日	全国スポーツ少年団剣道交流大会県予選会	9:00~13:00	香川県スポーツ協会
11月20日	香川県剣道合同稽古会	13:00~17:00	香川県剣道連盟
11月23日	高松合気会審査会	13:00~17:00	高松合気会
11月26・27日	令和4年度香川県(高松市)地域社会なぎなた 指導者研修会	9:00~17:00	(公財)日本武道館

教室参加者募集



1 健康増進プログラム



日常生活における体力向上に有効なトレーニングや様々なエクササイズを行います。

講師：田淵 裕二

2,800円/月4回

開催日：月曜 9:00～10:00

2 コンディショニングストレッチ



筋肉のバランスを調整して体リフレッシュ！自律神経を整えて気分リラックス！

講師：藤田 洋一

2,800円/月4回

開催日：火曜 13:30～14:30

3 楽しくチェア運動



椅子に座ってからだをしっかりと動かします。膝や腰に負担はなく痛みを改善！筋力・体力UPを図り元気一杯動けるからだづくりを！

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 12:15～13:15

4 やさしいピラティス



初めての方でもわかりやすいストレッチとピラティスです。美姿・シェイプアップの効果抜群です。免疫力向上も期待できます。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：水曜 13:45～14:45

5 大人のためのストレッチ (筋膜リリース)



ウェーブリングを使って日頃のたまった身体のコリを取り除き、柔軟性を高めましょう。スムーズに動くバランスの良い身体づくりを目指します。

講師：藤田 摩理

2,880円/月4回

開催日：木曜 13:15～14:15

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日を快適に過ごしましょう♪

講師：林 ゆう子

2,800円/月4回

開催日：金曜 9:30～10:30

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

1カ月 490円

3カ月 1,250円

●生徒&高齢者

1カ月 370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டன்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