

# 令和6年度島根県立武道館

## 特別教室

### 自省力UPで“いきいき生活”

- 1、目的 簡単に楽しめる運動機会を提供し、健康維持・増進を図ると共に運動の習慣化を目的に開催します。
- 2、主催 公益財団法人島根県スポーツ協会
- 3、主管 島根県立武道館
- 4、開設期間 令和6年4月～令和7年3月 各月3回程度
- 5、受付期日 開館日随時（9：00～20：00）
- 6、申込先 島根県立武道館 松江市内中原町52番地
- 7、申込方法 所定の用紙に必要事項を記入し、参加料と一緒に申し込みください。  
(電話による申込みは出来ません)
- 8、備考
  - 1) 会員証、回数券（11回券、5回券）を発行します。
  - 2) 回数券は、特別教室すべての教室で利用できます。
  - 3) 参加料（回数券）は返金できません。また、回数券は当年度限り有効です。
  - 4) 参加される方は、スポーツ安全保険に加入していただきます。  
保険料1,850円（満65歳以上の方1,200円）が別途必要です。  
なお、当年度、島根県立水泳プール、島根県立体育館、島根県立石見武道館、島根県立サッカー場のいずれかの施設において、スポーツ教室に参加し、スポーツ安全保険に加入されている場合は、不要です。
  - 5) 各教室とも初めての方は無料体験（1回）ができます。
  - 6) 教室受講に必要なものは、各自で準備してください。
  - 7) 教室に関する詳細は下記までお問い合わせください。



### ヨガ教室

曜日：火曜日  
時間：11:00～12:00  
対象：一般



### 夜ヨガ教室

曜日：金曜日  
時間：19:00～20:00  
対象：一般

### いきいき健康教室

前半：関節のための予防運動  
後半：いつまでも歩けるウォーキング  
曜日：水曜日  
時間：10:30～11:30  
対象：一般

### 参加料

11回券 7,000円  
5回券 3,500円  
1回券 800円（追加時のみ）

初めての方は、無料体験できます♪  
入会後は、どの教室でも利用できます。

### お問合せ先

島根県立武道館

690-0873 松江市内中原町52

☎(0852)22-5711 fax(0852)27-5801