

みんなで運動プログラム

Q. これって、愛媛県武道館で何するんですか？

A. 職員が**15分程度の運動**（ラジオ体操、ストレッチ、バランスボールなど）を指導します。



午前の部	9：10～
午後の部	13：30～
夜間の部	18：30～

Q. 愛媛県武道館のどこでやるんですか？

A. 柔道場等、空き道場（共同利用ができる）で実施します。

時間より運動を開始しますので、それまでに共同利用の受付、更衣をすまして道場にお入りください。

次の利用者がある場合は、次の利用者が開始するまでに速やかに道場をお譲りください。利用後は、清掃をお願いします。

Q. 予約は必要ですか？

A. 必要ありません！

受付で「**プログラム参加**」と伝えてください！

【お問合せ】 愛媛県武道館 089-965-3111

指定管理者：（公財）愛媛県スポーツ振興事業団