

愛媛県武道館

みんなで運動プログラム スケジュール

(公財) 愛媛県スポーツ振興事業団

1月

- ・予約は不要です。
- ・武道館指導員の指導でストレッチやラジオ体操などを約15分間行います。

日付		1月15日	1月16日	1月17日
曜日		火	水	木
午前	開始時刻	/	9:10~	9:10~
	場所		柔道場	柔道場
	担当指導員		龍 山	菅 野
午後	開始時刻	/	13:30~	13:30~
	場所		柔道場	柔道場
	担当指導員		佐 伯	日 出 山
夜間	開始時刻	/	18:30~	18:30~
	場所		柔道場	柔道場
	担当指導員		菅 野	龍 山

日付		1月18日	1月19日	1月20日
曜日		金	土	日
午前	開始時刻	9:10~	/	/
	場所	柔道場		
	担当指導員	佐 伯		
午後	開始時刻	13:30~	/	/
	場所	柔道場		
	担当指導員	日 出 山		
夜間	開始時刻	18:30~	/	/
	場所	柔道場		
	担当指導員	菅 野		

※ 都合によりプログラムが実施されない場合があります。事前に受付で確認してください。
 共同利用のお手続きを済ませ、開始時間までに入室してください。
 運動のできる服装でご参加ください。



各自、健康状態を確認うえ、細心の注意を払ってご参加ください。
 万一の事故の場合、応急処置はしますが責任は一切負えません。自己責任で処置ください。
 事業開催中の写真等のチラシ・雑誌・インターネット等への掲載権は、主催者に属するものとします。

平成31年 1月 11日現在
 毎週：金曜日更新予定