



早朝開館のお知らせ



総合武道館とスポーツセンターは、7月・8月の週1回※早朝開館いたします！

総合武道館

7月・8月 毎**火曜日**

朝**7時開館** (通常朝9時開館)

スポーツセンター

7月・8月 毎**金曜日**

朝**7時開館** (通常朝9時開館)

～朝の運動にはどんな効果があるの？～



基礎代謝UP！
ダイエットに最適！

自律神経が整う！
睡眠の質も向上！



集中力向上！
仕事や勉強の前に！

暑さでバテがちな夏こそ、涼しい朝の運動で体力増強！暑い夏を乗り切りましょう！

※団体専用利用時など、早朝開館を行わない場合があります。詳細はお電話にてお問い合わせください。

総合武道館☎0123-22-2100 / スポーツセンター☎0123-22-1111