

7月から

亀戸スポーツセンター
ショートエクササイズ

タイムスケジュール

平成30年7月～9月

開催場所
 トレーニング室
 (3F小体育室)

	月	火	水	木	金	土	日
午前	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30	ストレッチ 9:15～9:30
	ストレッチ ポール 10:30～11:00 佐藤(美)		首・肩こり 解消体操 10:30～10:50 佐藤(美)	くびれお腹 11:30～11:45 佐藤(美)	腰痛予防体操 10:30～10:50 佐藤(美)	<p>《祝日について》 7/16(月)、8/11(土) 9/17(月)、24(月) 特別プログラムを行います。 詳しくは、チラシ・HPを ご覧頂くか、スタッフまで お問い合わせください。</p> <p>《人数制限について》 4月より定員をストレッチは14名 ストレッチと小体育室開催の教室以外の 教室は10名とさせていただきます。 先着順ではありません。抽選となります。 開始2分前までに抽選券をお取りください。 ご協力をお願い致します。</p>	
午後		上半身 トレーニング 14:00～14:20 佐藤(美)	いきいき体操 14:00～14:30 佐藤(美)	下半身 トレーニング 14:00～14:20 佐藤(美)	ストレッチ ポール 14:00～14:30 佐藤(美)		
	<p>※月替わりエクササイズ 7月 エアロサーキット 8月 ボクササイズ 9月 エアロサーキット</p>		<p>※月替わり エクササイズ 20:30～21:15 佐藤(里) 小体育室</p>	ボディメンテナンス & バリールダンス 20:45～21:30 鈴木 小体育室	サーキット 19:00～19:30 天野	ザ・体幹 19:00～19:20	
夜間							