

10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10月~12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 ポール 10:30 ~ 11:00 佐藤(美)	ストレッチ 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30 首・肩こり 解消体操 10:30 ~ 10:50 佐藤(美)	ストレッチ 9:15 ~ 9:30 くびれお腹 11:30 ~ 11:45 佐藤(美)	ストレッチ 9:15 ~ 9:30 腰痛予防体操 10:30 ~ 10:50 佐藤(美)	<p>《祝日について》 10/8(月)、11/23(金) 12/24(月)は 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>		ストレッチ 9:15 ~ 9:30
	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)
夜間	※月替わりエクササイズ 10月 エアロビクス 11月 エアロビクス 12月 エアロビクス		※月替わり エクササイズ 20:30 ~ 21:15 佐藤(里) 小体育室	ボディメンテナンス & バレーダンス 20:45 ~ 21:30 鈴木 小体育室	サークット 19:00 ~ 19:30 天野	ザ・体幹 19:00 ~ 19:20		