

11月18日(水)より

亀戸スポーツセンター

臨時ショートエクササイズ

	月	火	水	木	金	土	日
午前			<p>脳トレ&ストレッチ 9:05 ~ 9:20</p> <p>ポール DE リラックス 9:40 ~ 10:00 佐藤(美)</p> <p>リズム DE トレーニング 10:20 ~ 10:40 佐藤(美)</p>	<p>筋トレ&ストレッチ 9:05 ~ 9:20</p> <p>首・肩こり&腰痛予防体操 9:40 ~ 10:00 佐藤(美)</p>	<p>マスクは必ず着用をお願い致します。</p> <p>定員は15名とさせていただきます。 5分前までに集合してください。 定員を超えた場合は その場で抽選となります。</p> <p>開始時間過ぎてからの 途中参加は出来ません。</p> <p>祝日はお休みとなります。</p>		
	午後		<p>ポール DE トレーニング 13:10 ~ 13:30 佐藤(美)</p> <p>パンチ DE トレーニング 13:50 ~ 14:10 佐藤(美)</p>	<p>リズム DE トレーニング 13:10 ~ 13:30 佐藤(美)</p> <p>ボディメイク トレーニング 13:50 ~ 14:10 佐藤(美)</p>			