

令和5年12月予定

亀戸スポーツセンター

ショートエクササイズ

	月	火	水	木	金	土	日
午前		脳トレ&ストレッチ 9:00~9:20 佐藤	15分ストレッチ 9:00~9:15 佐藤			5分前までに集合してください。 開始時間過ぎてからの途中参加はできません。 祝日はお休みとなります。 ※12月25日~28日はお休みとなります	
			ポール DE リラックス 9:20~9:40 佐藤	首・肩こり体操 10:00~10:20 佐藤 (会議室)			
午後				腰痛予防体操 11:30~11:50 佐藤 (会議室)	コツコツ体操 11:00~11:20 佐藤 (会議室)		
		ポール DE リラックス 12:30~12:50 佐藤	ポール DEほぐし 12:45~13:05 佐藤	ポール DE リラックス 12:30~12:50 佐藤	ポール DE トレーニング 13:00~13:20 佐藤 (大体育室)	開催場所 金 2F 大体育室 火・水・木 3F 小体育室 木・金(午前) 1F 会議室	
	★木・金曜日午前中は室場の関係上定員を先着15人とします。 ★開始10分前よりトレーニング室受付にて整理券を配布いたします。 ※配布時間前に並ぶのはご遠慮ください。				ポール DE リラックス 13:50~14:10 佐藤 (大体育室)		