

令和5年5・6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		20分ストレッチ 9:00~9:20 佐藤	20分ストレッチ 9:00~9:20 佐藤		<p>5分前までに集合してください。</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> <p>※金曜日14:20~14:40のポールDEリラックスは半面で卓球の利用が入っている際はポールDEほぐしを行います。</p>		
			ポールDEリラックス 9:25~9:45 佐藤				
午後		首・肩こり体操 12:30~12:50 佐藤		腰痛予防体操 12:10~12:30 佐藤		開催場所 2F 大体育室	
				ポールDEリラックス 12:40~13:00 佐藤	コツコツ体操 13:30~13:50 佐藤		
		ポールDEリラックス 14:40~15:00 佐藤	ポールDEリラックス 14:40~15:00 佐藤	ポールDEほぐし 14:40~15:00 佐藤	ポールDEリラックス 14:20~14:40 佐藤		