

令和6年5月予定

ショートエクササイズ

【亀戸スポーツセンター】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	5月の月曜日は お休みです☺	15分ストレッチ 9:00~9:15 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE ストレッチ 9:00~9:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀	首・肩こり体操 9:30~9:50 【★1F会議室】 佐藤 美紀			
			腰痛予防体操 10:00~10:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ゴツゴツ体操 11:00~11:20 【★1F会議室】 佐藤 美紀	チューブ DE トレーニング 11:00~11:20 【★1F会議室】 佐藤 美紀		
午後		腰痛予防体操 12:30~12:50 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE ほぐし 12:50~13:10 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE リラックス 12:30~12:50 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE トレーニング 13:00~13:20 【2F大体育室】 佐藤 美紀		
		ポール DE リラックス 14:40~15:00 【3F小体育室】 佐藤 美紀			ポール DE リラックス 13:50~14:10 【2F大体育室】 佐藤 美紀		

【注意事項(各プログラム共通)】

○開始5分前までを目安に会場に入室してください。
開催時間を過ぎてからの参加はできません。

★ 13日(月)、27日(月)は休館日のためお休みです。
5月1日(水)~6日(月)は祝日のためお休みです。

【会議室で行われるプログラムについて】

★会場が1F会議室のプログラム(木 午前、金 午前)は、
会場の広さの関係上、定員を12名とします。
参加者が12名を超えている場合は抽選とさせていただきます。
開始10分前より2Fトレーニング室受付にて整理券を配布いたします。
※整理券の配布時間前に並ぶのはご遠慮ください。