

4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
令和5~6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 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30	ストレッチ 9:15 ~ 9:30
	ストレッチ ポール 10:30 ~ 11:00 佐藤(美)		首・肩こり 解消体操 10:30 ~ 10:50 佐藤(美)	くびれお腹 11:30 ~ 11:45 佐藤(美)	腰痛予防体操 10:30 ~ 10:50 佐藤(美)	<p>《祝日について》 祝日は特別プログラムを行います。詳しくは、チラシ・HPをご覧ください。お問い合わせください。</p> <p>《人数制限について》 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>	
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)		
	<p>※月替わりエクササイズ 5・6月エアロビクス 全身を大きく動かして 脂肪燃焼を目的とした エクササイズです</p>		<p>※月替わり エクササイズ 20:30 ~ 21:15 小体育室</p>	<p>ボディメンテナンス & バリーダンス 20:45 ~ 21:30 鈴木 小体育室</p>	サーキット 19:00 ~ 19:30 天野	ザ・体幹 19:00 ~ 19:20	
夜間							