

令和4年 2月~3月

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 ~ 9:25</p> <p>ポール DE リラックス 9:45 ~ 10:05 佐藤</p>	<p>脳トレ& ストレッチ 9:05 ~ 9:25</p> <p>チューブ トレーニング 9:45 ~ 10:00 佐藤</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> <p>開催場所 3F 小体育室</p>		
午後			<p>チューブ&ポール トレーニング 13:30 ~ 13:50 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 14:15 ~ 14:35 佐藤</p>				