

令和4年4月～6月予定

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			脳トレ& ストレッチ 9:05～9:25 佐藤		マスクは必ず着用をお願い致します。 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。 開始時間過ぎてからの 途中参加は出来ません。 祝日はお休み となります。		
			チューブ トレーニング 11:30～11:45 佐藤				
午後		ポール&チューブ トレーニング 14:50～15:10 佐藤	ポール DE リラックス 12:05～12:25 佐藤	ポール DE リラックス 15:00～15:20 佐藤	開催場所 3F 小体育室		