

令和5年1月11日～3月末予定

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			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。		
	午後	首・肩こり体操 12:30～12:45 佐藤					
ポールDE リラックス 14:50～15:10 佐藤		ポールDE リラックス 15:00～15:20 佐藤	ポールDE リラックス 15:00～15:20 佐藤				