

令和5年10月予定

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		脳トレ&ストレッチ 9:00~9:20 佐藤	15分ストレッチ 9:00~9:15 佐藤		5分前までに集合してください。 開始時間過ぎてからの途中参加はできません。 祝日はお休みとなります。 ※10月10日（火）は、休館日です。		
		首・肩こり体操 12:30~12:50 佐藤	ポール DE リラックス 9:20~9:40 佐藤				
午後			ポール DE ほぐし 12:50~13:10 佐藤	腰痛予防体操 12:20~12:40 佐藤	コツコツ体操 13:30~13:50 佐藤 (大体育室)	開催場所 金 2F 大体育室 火・水・木 3F 小体育室	
		ポール DE リラックス 14:40~15:00 佐藤		ポール DE リラックス 12:45~13:05 佐藤	ポール DE リラックス 14:20~14:40 佐藤 (大体育室)		
				ポール DE ほぐし 14:50~15:10 佐藤			