

令和5年11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		<p>脳トレ&amp;ストレッチ 9:00~9:20 佐藤</p>	<p>15分ストレッチ 9:00~9:15 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 9:20~9:40 佐藤</p>		<p>5分前までに集合してください。</p> <p>開始時間過ぎてからの途中参加はできません。</p> <p>祝日(11/3・23)はお休みとなります。</p>		
午後		<p>首・肩こり体操 12:30~12:50 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 14:40~15:00 佐藤</p>	<p>ポール DEほぐし 12:45~13:05 佐藤</p>	<p>腰痛予防体操 12:20~12:40 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 12:45~13:05 佐藤</p> <p>ポール DEほぐし 14:45~15:05 佐藤</p>	<p>コツコツ体操 13:30~13:50 佐藤 (大体育室)</p> <p>ポール DE リラックス 14:20~14:40 佐藤 (大体育室)</p>	<p>開催場所</p> <p>金 2F 大体育室 火・水・木 3F 小体育室</p>	