

令和6年3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	ポールDE ストレッチ 9:00~9:20 佐藤			<p>開始5分前までに集合してください。 開始時間を過ぎてからの参加はできません。</p> <p>※祝日はお休みとなります。 ※3月12日、19日は休館日となります。 また、3月14日(木)午前(事業開催のため) 3月26日(火)~29日(金)はお休みです。</p>	
			腰痛予防体操 10:00~10:20 佐藤	首・肩こり体操 10:00~10:20 佐藤 (会議室)	チューブDE トレーニング 11:00~11:20 佐藤 (会議室)		
午後		ポールDE リラックス 12:30~12:50 佐藤	ポールDEほぐし 12:50~13:10 佐藤	ポールDE リラックス 12:30~12:50 佐藤	ポールDE トレーニング 13:00~13:20 佐藤 (大体育室)	<p>開催場所</p> <p>木・金(午前) 1F 会議室</p> <p>金 2F 大体育室</p> <p>火・水・木 3F 小体育室</p>	
		<p>★木・金曜日午前中は室場の関係上定員を先着12人とします。</p> <p>★開始10分前よりトレーニング室受付にて整理券を配布いたします。</p> <p>※配布時間前に並ぶのはご遠慮ください。</p>			ポールDE リラックス 13:50~14:10 佐藤 (大体育室)		