

令和4年7月12日（火）  
～9月1日（木）予定

鶴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>あさ ストレッチ 9:05～9:25 佐藤</p> <p>脳トレ体操 9:45～10:05 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 10:50～11:10 佐藤</p>	<p>あさ ストレッチ 9:05～9:25 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 9:45～10:05 佐藤</p> <p>腰痛予防体操 11:15～11:35 佐藤</p>	<p>マスクは必ず着用をお願い致します。</p> <p>定員は<b>15名</b>とさせていただきます。 <b>5分前</b>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。</p> <p>開始時間過ぎてからの 途中参加は出来ません。</p> <p><b>8月9, 10, 11日はお休み</b>となります。</p>			
		<p>ひる ストレッチ 12:30～12:50 佐藤</p> <p>ポール &amp; チューブ トレーニング 13:10～13:30 佐藤</p> <p>ポール DE リラックス 13:55～14:15 佐藤</p>	<p>ポール DE リラックス 12:00～12:20 佐藤</p>	<p><b>開催場所</b> <b>3F 小体育室</b></p>				
午後								