

11月24日(水)より

亀戸スポーツセンター

臨時ショートエクササイズ

	月	火	水	木	金	土	日
午前			<p>脳トレ& ストレッチ 9:05 ~ 9:20</p> <p>首・肩こり& 腰痛予防体操 9:40 ~ 10:00 佐藤(美)</p> <p>ポール DE リラックス 10:20 ~ 10:40 佐藤(美)</p>				
午後		<p>ポール DE トレーニング 13:40 ~ 14:00 佐藤(美)</p> <p>ポール DE リラックス 14:20 ~ 14:40 佐藤(美)</p>					

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。

開催場所
3F 小体育室