令和6年4月予定　ショートエクササイズ

【亀戸スポーツセンター】

	月	火	水	木	金	土	日
午前	首・肩こり体操 11:30～11:50 【★1F会議室】 佐藤 美紀	15分ストレッチ 9:00～9:15 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE ストレッチ 9:00～9:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀 腰痛予防体操 10:00～10:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀	首・肩こり体操 9:30～9:50 【★1F会議室】 佐藤 美紀 コツコツ体操 11:00～11:20 【★1F会議室】 佐藤 美紀	チューブ DE トレーニング 11:00～11:20 【★1F会議室】 佐藤 美紀		
午後	コツコツ体操 13:30～13:50 【★1F会議室】 佐藤 美紀	腰痛予防体操 12:30～12:50 【3F小体育室】 佐藤 美紀 ポール DE リラックス 14:40～15:00 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE ほぐし 12:50～13:10 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE リラックス 12:30～12:50 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE トレーニング 13:00～13:20 【2F大体育室】 佐藤 美紀 ポール DE リラックス 13:50～14:10 【2F大体育室】 佐藤 美紀		

【注意事項（各プログラム共通）】
○開始5分前までを目安に会場に入室してください。
　開催時間を過ぎてからの参加はできません。
★祝日はお休みです。
　8日（月）、22日（月）は休館日のためお休みです。
　また、5日（金）午後は団体利用のためお休みです。

【会議室で行われるプログラムについて】
★会場が1F会議室のプログラム（月 午前・午後、木 午前、金 午前）は、
　会場の広さの関係上、定員を12名とします。
　参加者が12名を超えている場合は抽選とさせていただきます。
　開始10分前より2Fトレーニング室受付にて整理券を配布いたします。
　※整理券の配布時間前に並ぶのはご遠慮ください。