

令和6年6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		15分ストレッチ 9:00~9:15 【3F小体育室】 佐藤 美紀	ポール DE リラックス 9:00~9:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀	コツコツ体操 9:30~9:50 【★IF会議室】 佐藤 美紀	イスDEストレッチ 9:30~9:50 【★IF会議室】 佐藤 美紀		
	脳トレ&ストレッチ 11:30~11:50 【★IF会議室】 佐藤 美紀		ポール DE トレーニング 10:00~10:20 【3F小体育室】 佐藤 美紀	首・肩こり体操 11:00~11:20 【★IF会議室】 佐藤 美紀	コツコツ体操 10:40~11:00 【★IF会議室】 佐藤 美紀 首・肩こり体操 11:40~12:00 【★IF会議室】 佐藤 美紀		
午後	チューブDEトレーニング 12:30~12:50 【★IF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 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			
	腰痛予防体操 13:30~13:50 【★IF会議室】 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				

【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。
- ★10日(月)、24日(月)は休館日のためお休みです。

【会議室で行われるプログラムについて】

- ★会場がIF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。