

令和7年10月予定

ショートエクササイズ🍁

【亀戸スポーツセンター 🏠】

月 会議室	火 小体育室	水 会議室	木 ①小体育室/②大体育室	金 ①会議室/②大体育室
		1日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	2日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	3日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
6日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② チューブDEトレーニング 14:00~	7日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:50~	8日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	9日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	10日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
13日 ●祝日●	14日 ●休館日●	15日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	16日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	17日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
20日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② チューブDEトレーニング 14:00~	21日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:50~	22日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	23日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
27日 ●休館日●	28日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:50~	29日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	30日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	31日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~

◆注意事項（各プログラム共通）

- ◎開始5分前までを目安に、会場に入場してください。
- 開催時間を過ぎてからの参加は、できません。
- ◎土曜日、日曜日、祝日はお休みです。

◆会議室でおこな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は、会場の広さの関係上定員を10名（ポールDEリラックスは8名）とし、参加者が定員を超えている場合には抽選となります。
- 開始10分前より2Fトレーニング室受付で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。

プログラムの日時・場所・内容をご確認の上、ご参加ください。

※9:00~からのプログラムのみ、先着順となります（定員は10名）それ以外の会議室プログラムについては、従来通り整理券を配布いたします。