

令和7年11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会議室	金 ①会議室/②大体育室
3日 ●祝日●	4日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:50~	5日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	6日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② はじめてトレーニング 講習編 14:50~	7日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
10日 ●休館日●	11日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	12日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	13日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② はじめてトレーニング 実技編 14:50~	14日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
17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~	18日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:50~	19日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	20日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② はじめてトレーニング 講習編 14:50~	21日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~
24日 ●祝日●	25日 ●休館日●	26日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	27日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② はじめてトレーニング 実技編 14:50~	28日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:00~

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。

★11月実施の新メニュー「はじめてトレーニング 講習編/実技編」！

これからトレーニングを始めたい方に向けて、トレーニングの基本を聞いて学ぶ講習編とやって学ぶ実技編の2つを毎週木曜日におこないます。奇数週は講習編、偶数週は実技編となっておりますので興味のある方は是非ご参加ください！

◆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。