

令和7年12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
1日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	2日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	3日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	4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 15:00~	5日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
8日 ●休館日●	9日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	10日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	11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 15:00~	12日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
15日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	16日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	17日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	18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 15:00~	19日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
22日 ●休館日●	★23日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~	24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	★25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② はじめてトレーニング 実技編 14:30~	★26日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
29日 ●休館日●	30日 ●休館日●	31日 ●休館日●		

◆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。

★が付いた日付は会場が変更となっています。変更内容は以下のとおりです。

- 火曜日 ①、② 小体育室 → 会議室
- 木曜日 ① 12:10~小体育室 → 9:00~会議室
- 金曜日 ② 大体育室 → 会議室