

令和7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 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
2日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② チューブDEトレーニング 13:30～	3日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～	4日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:30～	5日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	6日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:40～
9日 ●休館日●	10日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～	11日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:10～	12日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	13日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:40～
16日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② チューブDEトレーニング 13:30～	17日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～	18日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:30～	19日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	20日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:40～
23日 ●休館日●	24日 ① 20分ストレッチ 12:30～ ② ポールDEリラックス 14:40～	25日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:30～	26日 ① 20分ストレッチ 12:10～ ② 腰痛予防体操 14:50～	27日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:40～
30日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② チューブDEトレーニング 13:30～				

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。

【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。
- ◎土曜日、日曜日、祝日、はお休みです。

【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。