

令和7年7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 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	3日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 14:50~	4日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
7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~	8日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 14:40~	9日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:00~	★10日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 12:30~	★11日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
14日 ●休館日●	★15日 ① ポールDEリラックス 12:30~ ② 20分ストレッチ 14:40~	16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	17日 ●お休み●	★18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
21日 ●祝日●	★22日 ① ポールDEリラックス 12:30~ ② 20分ストレッチ 14:40~	23日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	★24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 12:30~	★25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 13:40~
28日 ●休館日●	★29日 ① ポールDEリラックス 12:30~ ② 20分ストレッチ 14:40~	30日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:30~	★31日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 12:30~	

◆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 ② 14:40~小体育室 → 14:40~会議室 ※①12:30~のメニューは小体育室でおこないます。
- 木曜日 ①、② 小体育室、大体育室 → 会議室
- 金曜日 ② 13:40~大体育室 → 13:40~会議室 ※①9:00~のメニューは会議室でおこないます。