

令和7年8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 会議室	水 会議室	木 会議室	金 会議室
				1日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:00～
4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～	5日 ① イスDEストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 12:30～	6日 ●お休み●	7日 ●お休み●	8日 ●お休み●
11日 ●祝日●	12日 ●休館日●	13日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:00～	14日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 13:00～	15日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:00～
18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～	19日 ① イスDEストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 12:30～	20日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:00～	21日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 13:00～	22日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:00～
25日 ●休館日●	26日 ① イスDEストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 12:30～	27日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:00～	28日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 13:00～	29日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 13:00～

◆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。

★亀戸地区夏まつり大会(スポーツセンター会場)にてエアロビクスイベント開催！

【イベント名】サマーエアロビクス 【会場】亀戸スポーツセンター3F 小体育室 【日時】8/31(日) 17:00～18:00 【定員】40名

【申込み方法】8/3(日)9:00より電話・窓口にて受付開始(先着順) 【対象】中学生以上の方

皆さまのご参加、お待ちしております！