

令和8年2月予定

# ショートエクササイズ

月	火	水	木	金
会議室	小体育室	会議室	①小体育室/②会議室	①会議室/②大体育室
2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	3日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	4日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	5日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 上半身トレーニング 15:00~	6日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
9日 ●休館日●	10日 ① 20分ストレッチ 12:15~ ② ポールDEリラックス 15:00~	11日 ●祝日●	12日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 下半身トレーニング 15:00~	13日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 腰痛予防体操 14:30~	17日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	19日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 上半身トレーニング 15:00~	20日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
23日 ●祝日●	24日 ●休館日●	25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:00~	26日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 下半身トレーニング 15:00~	27日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~

【亀戸スポーツセンター 】

## ◆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。
- 開催時間が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。

- ◎毎週木曜15時は「上半身トレーニング/下半身トレーニング」！
- トレーニングに慣れてきた人向けに、ご自宅でもできる上半身・下半身のトレーニングを毎週木曜日におこないます。奇数週は上半身の、偶数週は下半身のトレーニングメニュー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！