

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 20分ストレッチ 14:30~
4日 ●祝日●	5日 ●祝日●	6日 ●祝日●	7日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	8日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
11日 ●休館日●	12日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	13日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	14日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② イスDEストレッチ 15:00~	15日 ●お休み●
18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② イスDEストレッチ 13:00~ ③ 骨盤調整ストレッチ 15:00~	19日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	20日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	21日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	22日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
25日 ●休館日●	26日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	27日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:40~	28日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00~	29日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~

◆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。

◆5月のイベント紹介！

はじめてトレーニング春

「運動習慣を作りたいけれどどう取り組んだらいいかわからない…」 そんな方に講義と実践をおこないながらレクチャーします！

- ・日 時 5月16日（土）10:00-11:00
- ・対 象 中学生を除く15歳以上 10名
- ・会 場 亀戸スポーツセンター1階会議室
- ・申 込 4月16日（木）9:00~ WEB・窓口にて（先着順）
- ・参加費 1,000円（当日現金払い）