

# 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 イスDEストレッチ 13:00~ ③ 骨盤調整ストレッチ 15:00~	2日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	3日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	4日 ② 20分ストレッチ 15:00~	5日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
8日 ●休館日●	9日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	10日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	11日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	12日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
15日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② イスDEストレッチ 13:00~ ③ 腰痛予防体操 15:00~	16日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	17日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	18日 ② 20分ストレッチ 15:00~	19日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
22日 ●休館日●	23日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	24日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	25日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00~	26日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
29日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② イスDEストレッチ 13:00~ ③ 腰痛予防体操 15:00~	30日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~			

◆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。

◆6月4日、18日は小体育室でおこなうショートエクササイズはありませんのでご注意ください。



最近は暑い日も増えてきました。水分を十分に取って、熱中症に気をつけながら一緒にエクササイズを楽しみましょう！