

令和8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
3日	4日	5日	6日	7日
ショートエクササイズ夏休み期間 7月30日(木)～8月7日(金)				
10日 ●休館日●	11日 ●祝日●	12日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 13:20～	13日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00～	14日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 15:00～
17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～	18日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② ポールDEリラックス 15:00～	19日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 15:00～	20日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 腰痛予防体操 15:00～	21日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 15:00～
24日 ●休館日●	25日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② ポールDEリラックス 15:00～	26日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 首・肩こり体操 15:00～	27日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00～	28日 ① 20分ストレッチ 9:00～ ② 20分ストレッチ 15:00～
31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～	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）1F会議室前にて8:40より配布する番号札をお取りください。 それ以外の会議室プログラムについては、従来通りトレーニング室で整理券を配布いたします。各エクササイズの入室は開始時間の5分前からです。			

◆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。

◆7月30日(木)～8月7日(金)の期間、ショートエクササイズはお休みとなります。再開は8月12日(水)を予定しております。あらかじめご承知おきください。