

令和8年9月予定

ショートエクササイズ

【亀戸スポーツセンター 🚗】

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
	1日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	3日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	4日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
7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~	8日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	9日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	10日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② イスDEストレッチ 15:00~	11日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
14日 ●休館日●	15日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	17日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 骨盤調整ストレッチ 15:00~	18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
21日 ●祝日●	22日 ●祝日●	23日 ●祝日●	24日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
28日 ●休館日●	29日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	30日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 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）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。