

令和8年10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 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 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	2日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
5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~	6日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ボールDEリラックス 15:00~	7日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	8日 ② 腰痛予防体操 15:00~	9日 ① 20分ストレッチ 9:00~
12日 ●祝日●	13日 ●休館日●	14日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	15日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	16日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
19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~	20日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ボールDEリラックス 15:00~	21日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	22日 ② 腰痛予防体操 15:00~	23日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
26日 ●休館日●	27日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ボールDEリラックス 15:00~	28日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	29日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:00~	30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（ボール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。

◆10月のイベント紹介！

はじめてトレーニング秋

「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 10月12日（月）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9月12日（土）9：00～WEB・窓口にて（先着順）

・参加費 1,000円 ・お支払方法 事前支払の場合：窓口払いまたはオンラインクレジットカード決済（WEB申込の方のみ）/当日支払の場合：窓口現金払いのみ