令和8年11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
2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~	3日 ●祝日●	4日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	5日 ② 腰痛予防体操 15:20~	6日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
9日 ●休館日●	10日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	11日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 13:10~	12日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:20~	13日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
16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~	17日 ① 20分ストレッチ 12:30~ ② ポールDEリラックス 15:00~	18日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	19日 ② 腰痛予防体操 15:20~	20日 ① 20分ストレッチ 9:00~
23日 ●祝日●	24日 ●休館日●	25日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 首・肩こり体操 14:30~	★26日 ① 20分ストレッチ 12:10~ ② 腰痛予防体操 15:20~	27日 ① 20分ストレッチ 9:00~ ② 20分ストレッチ 14:30~
30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~				

◆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。

★がついた日付は会場が変更になっています。変更内容は以下のとおりです。
●木曜日　②　会議室　➡　②　小体育室

◆開催時間変更のお知らせ
11月の木曜日②のショートエクササイズは『15：00』から『15：20』へ変更となります。ご利用の際はお間違えの無いようご注意ください。