

令和2年10月トレーニングセンターレッスン 空き状況(10月15日13:00時現在)

| 日付 | 曜日 | ①13:30~14:30 | ②15:30~16:30 | 開催場所 |
|--------|----|-----------------------------|--------------------------|-----------|
| 10月1日 | 木 | YOGA(マット) 担当:木村 | マットde体操 担当:鈴木(智) | 2階ふれあいホール |
| 10月2日 | 金 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊 | 2階ふれあいホール |
| 10月3日 | 土 | ハワイアンエクササイズ 担当:大浦 | マットエクササイズ 担当:増田 | 2階ふれあいホール |
| 10月4日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 2階ふれあいホール |
| 10月5日 | 月 | 休館日 | | |
| 10月6日 | 火 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | YOGA(マット) 担当:木村 | 2階ふれあいホール |
| 10月7日 | 水 | ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池 | 筋トレ&ストレッチ(イス) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 10月8日 | 木 | 中止 | | |
| 10月9日 | 金 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊 | 2階ふれあいホール |
| 10月10日 | 土 | ハワイアンエクササイズ 担当:大浦 | マットエクササイズ 担当:増田 | 2階ふれあいホール |
| 10月11日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 2階ふれあいホール |
| 10月12日 | 月 | 休館日 | | |
| 10月13日 | 火 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | YOGA(マット) 担当:木村 | 2階ふれあいホール |
| 10月14日 | 水 | ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池 | 筋トレ&ストレッチ(イス) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 10月15日 | 木 | 中止 | | |
| 10月16日 | 金 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊 | 7階介護実習室 |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |
| 10月17日 | 土 | ハワイアンエクササイズ 担当:大浦 | マットエクササイズ 担当:増田 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 満員 | 残り:20 | |
| 10月18日 | 日 | 中止 | | |
| 10月19日 | 月 | 休館日 | | |
| 10月20日 | 火 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | YOGA(マット) 担当:木村 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |

| | | | | |
|--------|---|-----------------------------|--------------------------|-----------|
| 10月21日 | 水 | ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池 | 筋トレ&ストレッチ(イス) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 残り:10 | 残り:11 | |
| 10月22日 | 木 | マットエクササイズ 担当:増田 | マットde体操 担当:鈴木(智) | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 残り:15 | 満員 | |
| 10月23日 | 金 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 残り:1 | 満員 | |
| 10月24日 | 土 | ハワイアンエクササイズ 担当:大浦 | マットエクササイズ 担当:増田 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 残り:7 | 残り:23 | |
| 10月25日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 7階介護実習室 |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |
| 10月26日 | 月 | 休館日 | | |
| 10月27日 | 火 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | YOGA(マット) 担当:木村 | 7階介護実習室 |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |
| 10月28日 | 水 | ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池 | 筋トレ&ストレッチ(イス) 担当:押田 | 7階研修室 |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |
| 10月29日 | 木 | YOGA(マット) 担当:木村 | マットde体操 担当:鈴木(智) | 7階研修室 |
| 空き状況 | | 残り:1 | 満員 | |
| 10月30日 | 金 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭 | ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |
| 10月31日 | 土 | ハワイアンエクササイズ 担当:大浦 | マットエクササイズ 担当:増田 | 7階研修室 |
| 空き状況 | | 満員 | 満員 | |

こちらの空き状況は、10月15日（木）13時の空き状況になります。
新たに満員になっている時間帯もありますのでご了承ください。