

特別レッスン予約状況(空席数) 11月12日(金)8:30分現在の状況

日付	曜日	①13:30~14:30 (13:10~受付)	②15:30~16:30 (15:10~受付)	開催場所/料金
11月2日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	肩~腕の不調改善(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール (定員30名)
予約状況		終了	終了	
11月4日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	
予約状況		終了	終了	
11月9日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	胸~脇周辺の不調改善(イス) 担当:渡邊	
予約状況		終了	終了	
11月11日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	
予約状況		終了	終了	
11月16日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	首~背中のストレッチ(イス) 担当:渡邊	
予約状況		満員	1名	
11月30日	火	マットde体操 担当:鈴木(智)	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	利用料金 300円 (チケットまたは現金)
予約状況		満員	満員	

★レッスン当日に空席がある場合、当日9:00~12:30に電話でお申込みいただけます。

※キャンセルされる場合は、早めにご連絡くださいますよう、ご協力をお願いします。

※特別レッスン参加当日は、必ず検温してからお越しください。なるべく毎日測定して、平熱を確認しましょう。