

令和2年11月トレーニングセンター特別レッスン予定状況(2020年11月14日16時現在)

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
11月1日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
11月2日	月	休館日		
11月3日	火	マットde体操 担当:鈴木(智)	YOGA(マット) 担当:木村	2階ふれあいホール
11月4日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月5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
11月6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
11月7日	土	中止		
11月8日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月9日	月	休館日		
11月10日	火	中止		
11月11日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
11月12日(木) ~ 11月15日(日)		中止		
11月16日	月	休館日		
11月17日	火	中止		
11月18日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊地	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
予約状況		満員	満員	
11月19日	木	中止		
11月20日	金	中止		
11月21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
予約状況		残り3名	残り3名	
11月22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:菊地	2階ふれあいホール
予約状況		満員	残り5名	
11月23日	月	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
予約状況		満員	満員	
11月24日	火	休館日		
11月25日	水	中止		
11月26日	木	中止		
11月27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
予約状況		満員	満員	
11月28日	土	中止		
11月29日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	2階ふれあいホール
予約状況		残り1名	残り1名	
11月30日	月	休館日		