

令和2年12月トレーニングセンター特別レッスン予約状況（11月21日11時現在）

日付	曜日	①13:30～14:30	②15:30～16:30	開催場所
12月1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階研修室
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:満員	
12月2日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	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		メール:満員 電話:残り4名	メール:残り6名 電話:残り6名	
12月3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
予約状況		メール:残り13名 電話:残り12名	メール:満員 電話:残り6名	
12月4日	金	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	2階ふれあいホール
予約状況		メール:残り1名 電話:満員	メール:残り5名 電話:残り9名	
12月5日	土	中止		
12月6日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋膜リリース(マット) 担当:菊池	7階介護実習室
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:満員	
12月7日	月	休館日		
12月8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
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:満員	
12月9日	水	ポップスボディメイク(マット) 担当:菊池	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		メール:残り1名 電話:残り3名	メール:残り7名 電話:残り7名	
12月10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
予約状況		メール:残り11名 電話:残り9名	メール:残り1名 電話:満員	
12月11日	金	中止		
12月12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階介護実習室
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:残り3名	
12月13日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	ストレッチ&筋膜リリース(マット) 担当:菊池	7階介護実習室
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:満員	
12月14日	月	休館日		
12月15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
予約状況		メール:満員 電話:満員	メール:満員 電話:残り5名	
12月16日	水	中止		
12月17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
予約状況		メール:残り8名 電話:残り10名	メール:満員 電話:残り5名	
12月18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		メール:満員 電話:残り1名	メール:残り4名 電話:残り10名	
12月19日	土	中止		
12月20日	日	中止		
12月21日	月	休館日		

12月22日	火	中止		
12月23日	水	中止		
12月24日	木	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:渡邊	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール
予約状況		メール:満員 電話:残り1名	メール:残り7名 電話:残り8名	
12月25日	金	中止		
12月26日	土	中止		
12月27日	日	中止		
12月28日	月	休館日		
12月29日	火	休館日		
12月30日	水	休館日		
12月31日	木	休館日		

※日曜日15:30～ストレッチ&筋膜リリースにご参加の方は厚手のフェイスタオルをご持参ください。