

令和3年1月トレーニングセンター特別レッスン予約状況（1月11日11時現在）

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
1月1日	金	休館日		
1月2日	土	休館日		
1月3日	日	休館日		
1月4日	月	休館日		
1月5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		終了		
1月6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		終了		
1月7日	木	リズムフィットネス(イス) 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		終了		
1月8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		終了		
1月9日	土	中止		
1月10日	日	中止		
1月11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	7階介護実習室
予約状況		終了		
1月12日	火	休館日		
1月13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		残り1名	残り14名	
1月14日	木	リズムフィットネス(イス) 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		残り6名	満員	
1月15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		残り3名	満員	
1月16日	土	中止		
1月17日	日	中止		
1月18日	月	休館日		
1月19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		満員	満員	
1月20日	水	中止		
1月21日	木	リズムフィットネス(イス) 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		残り4名	満員	
1月22日	金	中止		
1月23日	土	ハ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
予約状況		満員	満員	

1月24日	日	中止		
1月25日	月	休館日		
1月26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		満員	満員	
1月27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		残り6名	残り10名	
1月28日	木	リズムフィットネス(イス) 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		残り17名	満員	
1月29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	7階研修室
予約状況		満員	満員	
1月30日	土	中止		
1月31日	日	中止		

こちらの空き状況は、1月11日（月）11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。