

令和3年2月トレーニングセンター特別レッスン予定表空き状況

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
2月1日	月	休館日		
2月2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		
2月3日	水	中止		
2月4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)	7階介護実習室
予約状況		終了		
2月5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		終了		
2月6日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	リズムフィットネス(イス) 担当:増田	7階研修室
予約状況		終了		
2月7日	日	中止		
2月8日	月	休館日		
2月9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		
2月10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		
2月11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)	7階研修室
予約状況		終了		
2月12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		終了		
2月13日	土	中止		
2月14日	日	中止		
2月15日	月	休館日		
2月16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		
2月17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	7階研修室
予約状況		終了		
2月18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)	7階介護実習室
予約状況		終了		
2月19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階研修室

予約状況		終了		
2月20日	土	ハワイアンエクササイズ 担当:大浦	リズムフィットネス(イス) 担当:増田	7階研修室
予約状況		終了		
2月21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	2階ふれあいホール
予約状況		終了		
2月22日	月	休館日		
2月23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		終了		
2月24日	水	ボディメイク&ストレッチ(マット) 担当:菊池	カラダメンテナンス(イス) 担当:押田	7階研修室
予約状況		満員	満員	
2月25日	木	中止		
2月26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	残り1名	
2月27日	土	中止		
2月28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		満員	満員	

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

※令和3年2月23日(火)11:00現在の空き状況です