

令和3年3月トレーニングセンター特別レッスン予約状況

日付	曜日	①13:30~14:30	②15:30~16:30	開催場所
3月1日	月	休館日		
3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		メール: 満員 電話: 満員	メール: 満員 電話: 残り7名	
3月3日	水	中止		
予約状況				
3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		メール: 満員 電話: 満員	メール: 満員 電話: 満員	
3月5日	金	中止		
3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	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り11名 電話: 残り1名	メール: 残り2名 電話: 残り10名	
3月7日	日	中止		
3月8日	月	休館日		
3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		メール: 満員 電話: 満員	メール: 満員 電話: 残り4名	
3月10日	水	中止		
3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	
3月12日	金	中止		
3月13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	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り12名 電話: 残り4名	メール: 残り8名 電話: 残り14名	
3月14日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	筋トレ&ストレッチ(イス) 担当:菊地	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り3名 電話: 残り5名	メール: 残り13名 電話: 残り12名	
3月15日	月	休館日		
3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		メール: 満員 電話: 満員	メール: 満員 電話: 残り8名	
3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	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り4名 電話: 残り10名	メール: 残り7名 電話: 残り11名	
3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)	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り6名 電話: 残り2名	メール: 満員 電話: 残り2名	
3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	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11名 電話: 残り12名	
3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		メール: 残り2名 電話: 満員	メール: 満員 電話: 残り3名	
3月21日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	筋トレ(イス) 担当:押田	2階ふれあいホール
予約状況		メール: 残り9名 電話: 12名	メール: 残り15名 電話: 残り14名	
3月22日	月	休館日		

3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	2階ふれあいホール
予約状況		メール:残り6名 電話:残り6名	メール:残り1名 電話:残り14名	
3月24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		メール:残り6名 電話:残り10名	メール:残り9名 電話:残り12名	
3月25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:残り13名 電話:残り4名	メール:満員 電話:残り2名	
3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		メール:満員 電話:満員	メール:残り14名 電話:残り14名	
3月27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		メール:残り1名 電話:満員	メール:残り4名 電話:残り5名	
3月28日	日	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	筋膜リリース(マット) 担当:菊地	7階介護実習室
予約状況		メール:残り1名 電話:残り2名	メール:残り3名 電話:残り3名	
3月29日	月	休館日		
3月30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:残り11名 電話:残り10名	メール:残り6名 電話:残り15名	
3月31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		メール:残り8名 電話:残り14名	メール:残り9名 電話:残り10名	

※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)9:00現在の空き状況になります。

千葉県福祉ふれあいプラザ