

## 特別レッスン予約状況(空席数)9月10日(金)8:30現在の状況

日付	曜日	①13:30~14:30 (13:10~受付)	②15:30~16:30 (15:10~受付)	開催場所/料金
9月2日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	2階ふれあいホール (定員30名)  利用料金 300円 (チケットまたは現金)
予約状況		終了	終了	
9月3日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	
予約状況			終了	
9月7日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	首、肩の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
予約状況		終了	終了	
9月9日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	
予約状況		終了	終了	
9月10日	金		背中、腰の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
予約状況			2名	
9月14日	火	ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	膝、股関節の不調を改善(イス) 担当:渡邊	
予約状況		満員	満員	
9月16日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	
予約状況		1名	満員	
9月24日	金		ストレッチ&筋トレ(イス) 担当:櫻庭	
予約状況			満員	
9月30日	木	リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香)	マットde体操 担当:鈴木(智)	
予約状況		満員	満員	

\*特別レッスン参加当日は、**必ず検温してからお越しください**。なるべく毎日測定して、平熱を確認しましょう。