

令和2年9月トレーニングセンターレッスン 空き状況(9月27日9時現在)

| 日付 | 曜日 | ①13:30~14:30 | ②15:30~16:30 | 開催場所 |
|-------|----|-----------------------------|--------------------------|-----------|
| 9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 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | | | |
| 9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(マット) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | | | |
| 9月3日 | 木 | 中止 | | |
| 9月4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階介護実習室 |
| 空き状況 | | | | |
| 9月5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階研修室 |
| 空き状況 | | | | |
| 9月6日 | 日 | 中止 | | |
| 9月7日 | 月 | 休館日 | | |
| 9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 |
| 空き状況 | | | | |
| 9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(マット) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | | | |
| 9月10日 | 木 | 筋トレ&ストレッチ(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 |
| 空き状況 | | | | |
| 9月11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 |
| 空き状況 | | | | |
| 9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階研修室 |
| 空き状況 | | | | |
| 9月13日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 2階ふれあいホール |
| 空き状況 | | | | |
| 9月14日 | 月 | 休館日 | | |
| 9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 |
| 空き状況 | | | | |
| 9月16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(マット) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 申込状況 | | | | |
| 9月17日 | 木 | 筋トレ&ストレッチ(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 |
| 申込状況 | | | | |
| 9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 |
| 申込状況 | | | | |
| 9月19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階研修室 |
| 申込状況 | | | | |

| | | | | |
|-------|---|-----------------------------|--------------------------|-----------|
| 9月20日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 2階ふれあいホール |
| 申込状況 | | 残り5名 | 残り2名 | |
| 9月21日 | 月 | カラダメンテナンス(マット) 担当:押田 | YOGA(マット) 担当:木村 | 7階研修室 |
| 申込状況 | | | | |
| 9月22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 |
| 申込状況 | | | | |
| 9月23日 | 水 | 休館日 | | |
| 9月24日 | 木 | 筋トレ&ストレッチ(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 |
| 申込状況 | | | | |
| 9月25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 |
| 申込状況 | | | | |
| 9月26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 | 2階ふれあいホール |
| 申込状況 | | | | |
| 9月27日 | 日 | リズム体操&ストレッチ(イス) 担当:鈴木(香) | かんたんフィットネス(マット) 担当:菊池 | 2階ふれあいホール |
| 申込状況 | | | | |
| 9月28日 | 月 | 休館日 | | |
| | | | | |
| 9月29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 |
| 申込状況 | | 満員 | 満員 | |
| 9月30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(マット) 担当:押田 | 2階ふれあいホール |
| 申込状況 | | 残り2名 | 残り12名 | |

こちらの空き状況は、9月27日（日）9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。