

2階ふれあいホール

日付	曜日	① 13:30~14:30 (13:15~受付)	② 15:00~16:00 (14:45~受付)
7月6日	水	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: 大浦
予約状況		満員	11枠
7月13日	水	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: 大浦
予約状況		満員	12枠
7月20日	水	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: 大浦
予約状況		満員	2枠
7月27日	水	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: 大浦
予約状況		満員	12枠

6階トレーニングルーム3

日付	曜日	③ 10:00~11:00 (9:45~受付)	④ 14:00~15:00 (13:45~受付)
7月2日	土		マットエクササイズ 担当: 増田
予約状況			1枠
7月5日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭
予約状況			満員
7月7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
7月9日	土		マットエクササイズ 担当: 増田
予約状況			満員
7月12日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭
予約状況			満員
7月14日	木		マットde体操 担当: 鈴木 (智)
予約状況			満員
7月15日	金	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)	
予約状況		満員	
7月16日	土		マットエクササイズ 担当: 増田
予約状況			1枠
7月21日	木		マットde体操 担当: 鈴木 (智)
予約状況			満員
7月22日	金	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)	
予約状況		満員	
7月23日	土		マットエクササイズ 担当: 増田
予約状況			満員
7月26日	火		ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭
予約状況			満員
7月28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
7月29日	金	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	
予約状況		満員	
7月30日	土		マットエクササイズ 担当: 増田
予約状況			満員