

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)
8月2日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	簡単バランストレーニング (イス) 担当: 渡邊
予約状況		4名	13名
8月3日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦
予約状況		15名	19名
8月4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		5名	2名
8月18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
8月23日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	簡単バランストレーニング (イス) 担当: 渡邊
予約状況		満員	18名
8月24日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦
予約状況		11名	22名
8月30日	火	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 櫻庭	全身ストレッチ (イス) 担当: 渡邊
予約状況		満員	15名
8月31日	水	リズムフィットネス (イス) 担当: 増田	ストレッチ&筋トレ (イス) 担当: 大浦
予約状況		25名	29名

6階トレーニングルーム3

日付	曜日	③ 14:00~15:00 (13:45~受付)
8月9日	火	マットde体操 担当: 鈴木 (智)
予約状況		満員
8月11日	木	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)
予約状況		満員
8月25日	木	リズム体操&ストレッチ (イス) 担当: 鈴木 (香)
予約状況		満員