

6月レッスン担当表

曜日	日にち	時間	レッスン名	担当	
月曜日	6日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	森田	
	13日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	中村	
	20日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	森田	
	27日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	中村	
火曜日	7日	15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	中村	
	14日	15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	谷内	
	21日	15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	中村	
	28日	15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	森田	
水曜日	1日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	森田	
	8日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	森田	
	15日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	谷内	
	22日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	小山	
	29日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	小山	
	木曜日	2日	12:00~12:30	座って筋力アップ	森田
			14:15~14:45	脳耕体操	森田
15:15~15:45			膝痛改善運動	中村	
19:45~20:15			機能改善運動	三好	
9日		12:00~12:30	座って筋力アップ	中村	
		14:15~14:45	脳耕体操	谷内	
		15:15~15:45	膝痛改善運動	森田	
		19:45~20:15	機能改善運動	三好	

6月レッスン担当表

曜日	日にち	時間	レッスン名	担当
木曜日	16日	12:00~12:30	座って筋力アップ	中土
		14:15~14:45	脳耕体操	中村
		15:15~15:45	膝痛改善運動	谷内
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	23日	12:00~12:30	座って筋力アップ	中土
		14:15~14:45	脳耕体操	森田
		15:15~15:45	膝痛改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	30日	12:00~12:30	座って筋力アップ	谷内
		14:15~14:45	脳耕体操	谷内
		15:15~15:45	膝痛改善運動	森田
		19:45~20:15	【変更】筋力アップ	堀井
土曜日	4日	11:45~12:15	肩こり改善運動	森田
		13:30~14:00	水中ウォーキング	中土
		14:30~15:00	筋力アップ	中村
	11日	11:45~12:15	肩こり改善運動	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	筋力アップ	森田
	18日	11:45~12:15	肩こり改善運動	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	筋力アップ	小山
	25日	11:45~12:15	肩こり改善運動	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	筋力アップ	小山
日曜日	5日	11:00~11:30	筋力アップ(バランスボール)	森田
		12:00~12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00~14:30	筋力アップ	堀井
	12日	11:00~11:30	筋力アップ	堀井
		12:00~12:30	水中ウォーキング	富田
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	森田
	19日	11:00~11:30	脳耕体操	中村
		12:00~12:30	水中ウォーキング	中田
		14:00~14:30	筋力アップ	堀井
	26日	11:00~11:30	筋力アップ	堀井
		12:00~12:30	水中ウォーキング	澤崎
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	谷内