

7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	4日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	森田
	11日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	中村
	18日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	森田
	25日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15~15:45	筋力アップ (ダンベル)	中村
火曜日	5日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	中村
	12日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	森田
	19日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	谷内
	26日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	中村
水曜日	6日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	座って筋力アップ	森田
	13日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	座って筋力アップ	小山
	20日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	座って筋力アップ	谷内
	27日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	座って筋力アップ	森田
木曜日	7日	12:00~12:30	膝痛改善運動	森田
		14:15~14:45	脳耕体操	森田
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	14日	12:00~12:30	膝痛改善運動	谷内
		14:15~14:45	脳耕体操	中村
		15:15~15:45	肩こり改善運動	森田
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	21日	12:00~12:30	膝痛改善運動	中土
		14:15~14:45	脳耕体操	谷内
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好

7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	28日	12:00~12:30	膝痛改善運動	中土
		14:15~14:45	脳耕体操	森田
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
土曜日	2日	11:45~12:15	筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
	9日	11:45~12:15	筋力アップ	堀井
		13:30~14:00	水中ウォーキング	中土
		14:30~15:00	腰痛改善運動	小山
	16日	11:45~12:15	筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	腰痛改善運動	小山
	23日	11:45~12:15	筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
30日	11:45~12:15	筋力アップ	堀井	
	13:30~14:00	水中ウォーキング	松長	
	14:30~15:00	腰痛改善運動	中村	
日曜日	3日	11:00~11:30	バランス向上運動	森田
		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
	10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	脳耕体操	中村
	17日	11:00~11:30	筋力アップ	堀井
		12:00~12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	森田
	24日	11:00~11:30	バランス向上運動	谷内
		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
31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	筋力アップ	森田	