

11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	7日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15~15:45	肩こり改善運動	森田
	14日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
	21日	13:45~14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15~15:45	肩こり改善運動	森田
	28日	13:45~14:15	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
火曜日	1日	15:15~15:45	筋力アップ	森田
	8日	15:15~15:45	筋力アップ	中村
	15日	15:15~15:45	筋力アップ	谷内
	22日	15:15~15:45	筋力アップ	森田
	29日	15:15~15:45	筋力アップ	中村
水曜日	2日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	腰痛改善運動	谷内
	9日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	腰痛改善運動	小山
	16日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	腰痛改善運動	中村
	23日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	腰痛改善運動	森田
30日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島	
	15:15~15:45	腰痛改善運動	谷内	
木曜日	3日	12:00~12:30	筋力アップ (ダンベル)	福島
		14:15~14:45	脳耕体操	森田
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	福島
	10日	12:00~12:30	筋力アップ (ダンベル)	中村
		14:15~14:45	脳耕体操	谷内
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	森田
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	17日	12:00~12:30	筋力アップ (ダンベル)	小山
		14:15~14:45	脳耕体操	森田
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	小山
		19:45~20:15	機能改善運動	三好

11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	24日	12:00~12:30	筋力アップ (ダンベル)	森田
		14:15~14:45	脳耕体操	中村
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	谷内
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
土曜日	5日	11:45~12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	膝痛改善運動	小山
	12日	11:45~12:15	座って筋力アップ	高畑
		13:30~14:00	水中ウォーキング	中土
		14:30~15:00	膝痛改善運動	小山
	19日	11:45~12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	膝痛改善運動	小山
	26日	11:45~12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	膝痛改善運動	小山
日曜日	6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	富田
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	森田
	13日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	森田
		12:00~12:30	水中ウォーキング	澤崎
		14:00~14:30	腰痛改善運動	谷内
	20日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	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
	27日	11:00~11:30	筋力アップ (ダンベル)	堀井
		12:00~12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00~14:30	座って筋力アップ	谷内