

3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	座って筋力アップ	中村
	13日	13:45～14:15	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	中村
	20日	13:45～14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15～15:45	座って筋力アップ	中村
	27日	13:45～14:15	水中ウォーキング	中村
		15:15～15:45	座って筋力アップ	忽那
火曜日	7日	15:15～15:45	膝痛改善運動	小山
	14日	15:15～15:45	膝痛改善運動	谷内
	21日	15:15～15:45	膝痛改善運動	谷内
	28日	15:15～15:45	膝痛改善運動	小山
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	肩こり改善運動	小山
	8日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	肩こり改善運動	谷内
	15日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	肩こり改善運動	小山
	22日	13:45～14:16	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:46	肩こり改善運動	小山
	29日	13:45～14:15	※内容変更 水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	肩こり改善運動	谷内
木曜日	2日	14:15～14:45	脳耕体操	谷内
		15:15～15:45	筋力アップ	中村
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	9日	14:15～14:45	脳耕体操	谷内
		15:15～15:45	筋力アップ	中村
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	16日	14:15～14:45	脳耕体操	中村
		15:15～15:45	筋力アップ	小山
		19:45～20:15	機能改善運動	三好

3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	23日	14:15～14:45	脳耕体操	谷内
		15:15～15:45	筋力アップ	中村
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	30日	14:15～14:45	脳耕体操	中村
		15:15～15:45	筋力アップ	中村
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
土曜日	4日	11:45～12:15	腰痛改善運動	堀井
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	小山
	11日	11:45～12:15	腰痛改善運動	谷内
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	堀井
	18日	11:45～12:15	腰痛改善運動	中村
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	小山
	25日	11:45～12:15	腰痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	谷内
日曜日	5日	11:00～11:30	筋力アップ	堀井
		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
	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	筋力アップ	堀井
	19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	澤崎
		14:00～14:30	筋力アップ	堀井
	26日	11:00～11:30	バランス向上	谷内
		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	忽那