

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	4日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	11日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	18日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	25日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	土屋
火曜日	5日	16:15～16:45	肩こり改善運動	中村
	12日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
	19日	16:15～16:45	肩こり改善運動	中村
	26日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
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	脳耕体操	忽那
	13日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	脳耕体操	中村
	20日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	脳耕体操	中村
	27日	13:45～14:15	※内容変更 水中ウォーキング	富田
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
木曜日	7日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	14日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	21日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		19:45～20:15	機能改善運動	三好
	28日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		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
土曜日	2日	11:45～12:15	膝痛改善運動	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
	9日	11:45～12:15	膝痛改善運動	中村
		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	小山
	16日	11:45～12:15	膝痛改善運動	中村
		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	小山
	23日	11:45～12:15	膝痛改善運動	福島
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	福島
	30日	11:45～12:15	膝痛改善運動	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
日曜日	3日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	中村
		12:00～12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00～14:30	バランス向上運動	忽那
	10日	11:00～11:30	バランス向上運動	忽那
		12:00～12:30	水中ウォーキング	中田
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那
	17日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		12:00～12:30	水中ウォーキング	富田
		14:00～14:30	機能改善運動	三好
	24日	11:00～11:30	脳耕体操	中村
		12:00～12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00～14:30	ファンクショナルエアロ	三好
	31日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		12:00～12:30	水中ウォーキング	澤崎
		14:00～14:30	バランス向上運動	中村