# 4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 | 1日 | １４：００～１４：３０ | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | １５：１５～１５：４５ | 肩こり改善運動 | 石川 |
| | 8日 | １４：００～１４：３０ | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | １５：１５～１５：４５ | 肩こり改善運動 | 土屋 |
| | １５日 | １４：００～１４：３０ | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | １５：１５～１５：４５ | 肩こり改善運動 | 石川 |
| | ２２日 | １４：００～１４：３０ | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | １５：１５～１５：４５ | 肩こり改善運動 | 石川 |
| | ２９日 | １５：１５～１５：４５ | 肩こり改善運動 | 忽那 |
| 火曜日 | 2日 | １６：１５～１６：４５ | 脳耕体操 | 小山 |
| | 9日 | １６：１５～１６：４５ | 脳耕体操 | 小山 |
| | １６日 | １６：１５～１６：４５ | 脳耕体操 | 小山 |
| | ２３日 | １６：１５～１６：４５ | 脳耕体操 | 中村 |
| | ３０日 | １５：００～１５：４５ | 【特別イベント】脳耕体操スペシャル | 忽那・中村 |
| | | １６：１５～１６：４５ | 脳耕体操 | 小山 |
| 水曜日 | 3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 | 忽那 |
| | １０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 | 忽那 |
| | １７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 | 忽那 |
| | ２４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 | 忽那 |
| 木曜日 | 4日 | １５：１５～１５：４５ | 膝痛改善運動 | 忽那 |
| | | １９：４５～２０：１５ | 機能改善運動 | 三好 |
| | １１日 | １５：１５～１５：４５ | 膝痛改善運動 | 忽那 |
| | | １９：４５～２０：１５ | 機能改善運動 | 三好 |
| | １８日 | １５：１５～１５：４５ | 膝痛改善運動 | 忽那 |
| | | １９：４５～２０：１５ | 機能改善運動 | 三好 |
| | ２５日 | １５：１５～１５：４５ | 膝痛改善運動 | 福島 |
| | | １９：４５～２０：１５ | 機能改善運動 | 三好 |

# 4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 | 6日 | １１：４５～１２：１５ | のびのびストレッチ | 中村 |
| | | １３：３０～１４：００ | 水中ウォーキング | 土屋 |
| | | １４：３０～１５：００ | 座って筋力アップ | 中村 |
| | １３日 | １１：４５～１２：１５ | のびのびストレッチ | 中村 |
| | | １３：３０～１４：００ | 水中ウォーキング | 富田 |
| | | １４：３０～１５：００ | 座って筋力アップ | 中村 |
| | ２０日 | １１：４５～１２：１５ | のびのびストレッチ | 中村 |
| | | １３：３０～１４：００ | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | １４：３０～１５：００ | 座って筋力アップ | 中村 |
| | ２７日 | １１：４５～１２：１５ | のびのびストレッチ | 中村 |
| | | １３：３０～１４：００ | 水中ウォーキング | 富田 |
| | | １４：３０～１５：００ | 座って筋力アップ | 小山 |
| 日曜日 | 7日 | １１：００～１１：３０ | 座ってリズム体操 | 中村 |
| | | 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 | 忽那 |
| | １４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 | ファンクショナルエアロ | 三好 |
| | ２１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 | 忽那 |
| | ２８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 |