

6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 | 3日 | 14:00~14:30 | 水中ウォーキング | 菊池 |
| | | 15:15~15:45 | 腰痛改善運動 | 石川 |
| | 10日 | 14:00~14:30 | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | 15:15~15:45 | 腰痛改善運動 | 小山 |
| | 17日 | 14:00~14:30 | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | 15:15~15:45 | 腰痛改善運動 | 石川 |
| | 24日 | 14:00~14:30 | 水中ウォーキング | 松長 |
| | | 15:15~15:45 | 腰痛改善運動 | 石川 |
| 火曜日 | 4日 | 16:15~16:45 | 膝痛改善運動 | 小山 |
| | 11日 | 16:15~16:45 | 膝痛改善運動 | 小山 |
| | 18日 | 16:15~16:45 | 膝痛改善運動 | 小山 |
| | 25日 | 16:15~16:45 | 膝痛改善運動 | 小山 |
| 水曜日 | 5日 | 13:45~14:15 | 水中リズムウォーキング | 福島 |
| | | 15:15~15:45 | のびのびストレッチ | 忽那 |
| | 12日 | 13:45~14:15 | 水中リズムウォーキング | 福島 |
| | | 15:15~15:45 | のびのびストレッチ | 忽那 |
| | 19日 | 13:45~14:15 | 水中リズムウォーキング | 福島 |
| | | 15:15~15:45 | のびのびストレッチ | 忽那 |
| | 26日 | 13:45~14:15 | 水中リズムウォーキング | 福島 |
| | | 15:15~15:45 | のびのびストレッチ | 忽那 |
| 木曜日 | 6日 | 15:15~15:45 | 座って筋力アップ | 忽那 |
| | | 19:45~20:15 | 機能改善運動 | 三好 |
| | 13日 | 15:15~15:45 | 座って筋力アップ | 中村 |
| | | 19:45~20:15 | 機能改善運動 | 三好 |
| | 20日 | 15:15~15:45 | 座って筋力アップ | 中村 |
| | | 19:45~20:15 | 機能改善運動 | 三好 |
| | 27日 | 15:15~15:45 | 座って筋力アップ | 忽那 |
| | | 19:45~20:15 | 機能改善運動 | 三好 |

6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 | 1日 | 11:45~12:15 | 肩こり改善運動 | 中村 | |
| | | 13:30~14:00 | 水中ウォーキング | 富田 | |
| | | 14:30~15:00 | 脳耕体操 | 中村 | |
| | 8日 | 11:45~12:15 | 肩こり改善運動 | 中村 | |
| | | 13:30~14:00 | 水中ウォーキング | 富田 | |
| | | 14:30~15:00 | 脳耕体操 | 中村 | |
| | 15日 | 11:45~12:15 | 肩こり改善運動 | 中村 | |
| | | 13:30~14:00 | 水中ウォーキング | 土屋 | |
| | | 14:30~15:00 | 脳耕体操 | 中村 | |
| | 22日 | 11:45~12:15 | 肩こり改善運動 | 中村 | |
| | | 13:30~14:00 | 水中ウォーキング | 富田 | |
| | | 14:30~15:00 | 脳耕体操 | 小山 | |
| | 29日 | 11:45~12:15 | 肩こり改善運動 | 中村 | |
| | | 13:30~14:00 | 水中ウォーキング | 富田 | |
| | | 14:30~15:00 | 脳耕体操 | 中村 | |
| | 日曜日 | 2日 | 11:00~11:30 | バランス向上運動 | 中村 |
| | | | 12:00~12:30 | 水中ウォーキング | 富田 |
| | | | 14:00~14:30 | 腰痛改善運動 | 忽那 |
| 9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 | 澤崎 | |
| | | 14:00~14:30 | ファンクショナルエアロ | 三好 | |
| 16日 | | 11:00~11:30 | 腰痛改善運動 | 忽那 | |
| | | 12:00~12:30 | 水中ウォーキング | 中田 | |
| | | 14:00~14:30 | バランス向上運動 | 忽那 | |
| 23日 | | 11:00~11:30 | 腰痛改善運動 | 西澤 | |
| | | 12:00~12:30 | 水中ウォーキング | 菊池 | |
| | | 14:00~14:30 | 機能改善運動 | 三好 | |
| 30日 | | 11:00~11:30 | 座ってリズム体操 | 福島 | |
| | | 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 | |