

## 10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	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
	14日	14:00~14:30	【イベントレッスン】 アクアビクス	福島
		15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
	21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
	28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
火曜日	1日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	8日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	15日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	22日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	29日	16:15~16:46	脳耕体操	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	忽那
	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	忽那
	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	忽那
	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	忽那
	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	忽那
木曜日	3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
	10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

## 10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	17日	15:15~15:45	膝痛改善運動	福島
	24日	15:15~15:45	膝痛改善運動	中村
	31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
土曜日	5日	11:45~12:15	のびのびストレッチ	忽那
		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
	12日	11:45~12:15	のびのびストレッチ	忽那
		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	忽那
	19日	11:45~12:15	のびのびストレッチ	忽那
		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	忽那
	26日	11:45~12:30	【イベントレッスン】 ソウルダンス	福島
		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	忽那
日曜日	6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	菊池
		14:00~14:30	座ってリズム体操	福島
	13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	富田
		14:00~14:30	腰痛改善運動	西澤
	20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	澤崎
		14:00~14:30	バランス向上運動	忽那
	27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	澤崎
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	忽那