

12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	2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
	9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
	16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
	23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	忽那
火曜日	3日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
	10日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
	17日	16:15~16:45	膝痛改善運動	中村
	24日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
水曜日	4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	石川
	11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
	18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
	25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	5日	15:15~15:45	座って筋力アップ	小山
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	12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
	19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
	26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

12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	7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	松長	
		14:30~15:00	脳耕体操	小山	
	14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	
	21日	11:45~12:15	肩こり改善運動	福島	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田	
		14:30~15:15	【イベント】エアロ&筋トレ	土屋・福島	
	28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	
		14:30~15:15	【イベント】アロマストレッチ（予約制）	土屋	
	日曜日	1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	座って筋力アップ	忽那
8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	菊地	
		14:00~14:30	機能改善運動	三好	
15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	ファンクショナルエアロ	三好	
22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	