

1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	6日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
	13日	15:15~15:45	膝痛改善運動	三好
	20日	15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
	27日	15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
火曜日	7日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	中村
	14日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	21日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	中村
	28日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
水曜日	8日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那
	15日	15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那
	22日	15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那
	29日	15:15~15:45	座って筋力アップ	澤崎
木曜日	9日	15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	16日	15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	23日	15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好
	30日	15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:45~20:15	機能改善運動	三好

※プール使用停止期間：1月13日（月）～3月上旬予定

1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	4日	11:45~12:15	脳耕体操	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	腰痛改善運動	忽那
	11日	11:45~12:15	脳耕体操	中村
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
	18日	11:45~12:15	脳耕体操	中村
		14:30~15:00	腰痛改善運動	小山
	25日	11:45~12:30	イベント【ボールリズムエクササイズ】	三好
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
日曜日	5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	菊池
		14:00~14:30	機能改善運動	三好
	12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	のびのびストレッチ	忽那
	19日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00~14:30	ファンクショナルエアロ	三好
	26日	11:00~11:30	腰痛改善運動	西澤
		14:00~14:30	バランス向上運動	忽那

※プール使用停止期間：1月13日（月）～3月上旬予定