

5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	5日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
	12日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
	19日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
	26日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
火曜日	6日	16:15～16:45	腰痛改善運動	忽那
	13日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
	20日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
	27日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
水曜日	7日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
	14日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
	21日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
	28日	13:45～14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15～15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
木曜日	1日	10:45～11:45	※【歩行改善イベント】	忽那・中村
		15:15～15:45	のびのびストレッチ	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	8日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	忽那
	15日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

5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	22日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	中村
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	29日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
土曜日	3日	11:45～12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	肩こり改善運動	忽那
	10日	11:45～12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	肩こり改善運動	中村
	17日	11:45～12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	肩こり改善運動	中村
	24日	11:45～12:15	座って筋力アップ	中村
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	肩こり改善運動	小山
	31日	11:45～12:15	座って筋力アップ	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	肩こり改善運動	三好
日曜日	4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	バランス向上運動	忽那
	11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	機能改善運動	三好
	18日	11:00～11:30	脳耕体操	中村
		12:00～12:30	水中ウォーキング	菊池
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那
	25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	富田
		14:00～14:30	ファンクショナルエアロ	三好