

## 7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	膝痛改善運動	石川
	14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
	21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	忽那
	28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
火曜日	1日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	8日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	15日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	22日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	29日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	忽那
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	座って筋力アップ	忽那
	9日	13:45~14:15	内容変更 水中ウォーキング	菊地
		15:15~15:45	座って筋力アップ	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	座って筋力アップ	丹羽瀬
	23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	丹羽瀬
30日	13:45~14:15	内容変更 水中ウォーキング	松長	
	15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那	
木曜日	3日	15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	10日	15:15~15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	17日	15:15~15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好

## 7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	24日	15:15~15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	31日	15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
土曜日	5日	11:45~12:15	脳耕体操	忽那
		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
	12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
	19日	11:45~12:15	脳耕体操	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30~15:00	腰痛改善運動	小山
	26日	11:45~12:15	脳耕体操	福島
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	腰痛改善運動	福島
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	菊地
		14:00~14:30	ファンクショナルエアロ	三好
	13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	富田
		14:00~14:30	脳耕体操	中村
	20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	機能改善運動	三好
	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	菊地
		14:00~14:30	バランス向上運動	忽那