

8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	4日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	石川
	11日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	忽那
	18日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	石川
	25日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	石川
火曜日	5日	16:15~16:45	座って筋力アップ	小山
	12日	16:15~16:45	座って筋力アップ	忽那
	19日	16:15~16:45	座って筋力アップ	忽那
	26日	16:15~16:45	座って筋力アップ	小山
水曜日	6日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
	13日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	肩こり改善運動	丹羽瀬
	20日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	肩こり改善運動	忽那
	27日	13:45~14:15	水中リズムウォーキング	福島
		15:15~15:45	肩こり改善運動	丹羽瀬
木曜日	7日	15:15~15:45	脳耕体操	中村
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	14日	15:15~15:45	脳耕体操	忽那
	21日	15:15~15:45	脳耕体操	忽那
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	28日	15:15~15:45	脳耕体操	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好

8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	2日	11:45~12:15	腰痛改善運動	忽那	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田	
		14:30~15:00	膝痛改善運動	忽那	
	9日	11:45~12:15	腰痛改善運動	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田	
		14:30~15:00	膝痛改善運動	中村	
	16日	11:45~12:15	腰痛改善運動	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長	
		14:30~15:00	膝痛改善運動	小山	
	23日	11:45~12:15	腰痛改善運動	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田	
		14:30~15:00	膝痛改善運動	福島	
	30日	11:45~12:15	腰痛改善運動	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋	
		14:30~15:00	膝痛改善運動	中村	
	日曜日	3日	11:00~11:30	座ってリズム体操	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
10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	バランス向上運動	中村	
17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	
24日		11:00~11:45	【イベント】やさしいソウルダンス	福島	
		12:00~12:30	水中ウォーキング	菊池	
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	中村	

※8月31日（日）は5週目の日曜日なので休館となります。