

9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	1日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	8日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	15日	14:00～14:30	水中ウォーキング	澤崎
		15:15～15:45	座って筋力アップ	忽那
	22日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
	29日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	座って筋力アップ	石川
火曜日	2日	16:15～16:45	肩こり改善運動	中村
	9日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
	16日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
	23日	16:15～16:45	肩こり改善運動	中村
	30日	15:00～15:45	【イベント】ゆったり気功	丹羽瀬
		16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
水曜日	3日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
	10日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	脳耕体操	忽那
	17日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	脳耕体操	丹羽瀬
	24日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	脳耕体操	丹羽瀬
木曜日	4日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	11日	15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

9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	18日	15:15～15:45	腰痛改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	25日	15:15～15:45	腰痛改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
土曜日	6日	11:45～12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	中村
	13日	11:45～12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	小山
	20日	11:45～12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	小山
	27日	11:45～12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	中村
日曜日	7日	11:00～11:30	座ってリズム体操	福島
		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	忽那
	14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	ファンクショナルエアロ	三好
	21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	澤崎
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那
	28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