

10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	肩こり改善運動	石川
	13日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	肩こり改善運動	中村
	20日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	肩こり改善運動	石川
	27日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	肩こり改善運動	石川
火曜日	7日	16:15～16:45	脳耕体操	小山
	14日	16:15～16:45	脳耕体操	小山
	21日	16:15～16:45	脳耕体操	小山
	28日	16:15～16:45	脳耕体操	小山
水曜日	1日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	腰痛改善運動	忽那
	8日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	腰痛改善運動	丹羽瀬
	15日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	腰痛改善運動	丹羽瀬
	22日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	腰痛改善運動	丹羽瀬
	29日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	【イベント】運動性を高める全身トレーニング	菊池
木曜日	2日	15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	9日	15:15～15:45	膝痛改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

10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	16日	15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	23日	15:15～15:45	膝痛改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	30日	13:30～14:00	【イベント】肩甲骨ストレッチ	澤崎
		15:15～15:45	膝痛改善運動	中村
土曜日	4日	11:45～12:15	のびのびストレッチ	忽那
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	座って筋力アップ	忽那
	11日	11:45～12:15	のびのびストレッチ	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	座って筋力アップ	中村
	18日	11:45～12:15	のびのびストレッチ	忽那
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	座って筋力アップ	中村
	25日	11:45～12:15	のびのびストレッチ	忽那
		13:30～14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30～15:00	座って筋力アップ	忽那
日曜日	5日	11:00～11:30	脳耕体操	中村
		14:00～14:30	のびのびストレッチ	中村
	12日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00～14:30	【新レッスン】チェア・ボールエクササイズ	三好
	19日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00～14:30	バランス向上運動	忽那
	26日	11:00～11:30	座ってリズム体操	忽那
		14:00～14:30	機能改善運動	三好