

1 1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	3日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	【特別レッスン】リズムチェアエクササイズ	金子
	10日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	脳耕体操	中村
	17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
	24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	4日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
	11日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
	18日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
	25日	16:15～16:45	腰痛改善運動	小山
水曜日	5日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
	12日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	膝痛改善運動	忽那
	19日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
	26日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
木曜日	6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
	13日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

1 1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	20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
	27日	15:15～15:45	のびのびストレッチ	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
土曜日	1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	松長
		14:30～15:00	肩こり改善運動	中村
	8日	11:45～12:15	座って筋力アップ	忽那
		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
	15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	澤崎
		14:30～15:00	肩こり改善運動	小山
	22日	11:45～12:15	座って筋力アップ	忽那
		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
	29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	松長
		14:30～15:15	【イベント】口腔体操と頭のストレッチ	三好
日曜日	2日	11:00～11:30	バランス向上運動	丹羽瀬
		14:00～14:30	チェア・ボールエクササイズ	三好
	9日	11:00～11:30	座ってリズム体操	中村
		14:00～14:30	バランス向上運動	中村
	16日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00～14:30	機能改善運動	三好
	23日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	丹羽瀬
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那

※30日（日）は5週目の日曜日にあたるため、休館となります