

## 12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	腰痛改善運動	石川
	8日	14：00～14：30	水中ウォーキング	松長
		15：15～15：45	腰痛改善運動	石川
	15日	14：00～14：30	水中ウォーキング	松長
		15：15～15：45	腰痛改善運動	石川
	22日	14：00～14：30	水中ウォーキング	松長
		15：15～15：45	腰痛改善運動	石川
火曜日	2日	16：15～16：45	膝痛改善運動	小山
	9日	16：15～16：45	膝痛改善運動	忽那
	16日	16：15～16：45	膝痛改善運動	小山
	23日	16：15～16：45	膝痛改善運動	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	のびのびストレッチ	忽那
	10日	13：45～14：15	水中ウォーキング	菊池
		15：15～15：45	のびのびストレッチ	丹羽瀬
	17日	13：45～14：15	水中ウォーキング	菊池
		15：15～15：45	のびのびストレッチ	忽那
	24日	13：45～14：15	水中ウォーキング	菊池
		15：15～15：45	のびのびストレッチ	丹羽瀬
木曜日	4日	15：15～15：45	座って筋力アップ	三好
		19：15～19：45	機能改善運動	三好
	11日	15：15～15：45	座って筋力アップ	忽那
		19：15～19：45	機能改善運動	三好

## 12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	座って筋力アップ	三好
		19：15～19：45	機能改善運動	三好
	25日	15：15～15：45	座って筋力アップ	忽那
		19：15～19：45	機能改善運動	三好
土曜日	6日	11：45～12：15	肩こり改善運動	小山
		13：30～14：00	水中ウォーキング	松長
		14：30～15：00	脳耕体操	中村
	13日	11：45～12：15	肩こり改善運動	小山
		13：30～14：00	水中ウォーキング	土屋
		14：30～15：00	脳耕体操	中村
	20日	11：45～12：15	肩こり改善運動	忽那
		13：30～14：00	水中ウォーキング	松長
		13：15～14：00	【イベント】アロマストレッチ	土屋
		14：30～15：15	【イベント】アロマストレッチ	土屋
	27日	11：45～12：15	肩こり改善運動	小山
		13：30～14：00	水中ウォーキング	松長
		14：30～15：00	脳耕体操	中村
日曜日	7日	11：00～11：30	バランス向上運動	忽那
		14：00～14：30	チエア・ボールエクササイズ	三好
	14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	中村
	21日	11：00～11：45	【イベント】やさしいソウルダンス	福島
		14：00～14：30	機能改善運動	三好
	28日	11：00～11：30	座ってリズム体操	中村
		14：00～14：30	のびのびストレッチ	忽那

**※12月20日アロマストレッチの予約は12月8日（月）開始です。**

**※12月29日（日）～1月3日（土）は休館となります**