

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	チェア・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