

# 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	5日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	膝痛改善運動	石川
	12日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	膝痛改善運動	石川
	19日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	膝痛改善運動	石川
	26日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	膝痛改善運動	石川
火曜日	6日	16:15～16:45	のびのびストレッチ	忽那
	13日	16:15～16:45	のびのびストレッチ	中村
	20日	16:15～16:45	のびのびストレッチ	忽那
	27日	16:15～16:45	のびのびストレッチ	中村
水曜日	7日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	座って筋力アップ	忽那
	14日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	座って筋力アップ	丹羽瀬
	21日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	座って筋力アップ	忽那
	28日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	座って筋力アップ	丹羽瀬
木曜日	8日	15:15～15:45	肩こり改善運動	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	15日	15:15～15:45	肩こり改善運動	中村
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	22日	15:15～15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	29日	15:15～15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

## 1月レッスン担当表

曜日	日にち	時間	レッスン名	担当
土曜日	10日	11:45～12:15	脳耕体操	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	腰痛改善運動	中村
	17日	11:45～12:15	脳耕体操	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	腰痛改善運動	小山
	24日	11:45～12:15	脳耕体操	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	腰痛改善運動	小山
	31日	11:45～12:15	脳耕体操	知念
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	腰痛改善運動	中村
日曜日	4日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00～14:30	チェア・ボールエクササイズ	三好
	11日	11:00～11:30	座ってリズム体操	中村
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那
	18日	11:00～11:30	バランス向上運動	忽那
		14:00～14:30	機能改善運動	三好
	25日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00～14:45	【イベント】スタジオウォーキングイベント	忽那

**※1月1日（木）～1月3日（土）は休館となります**