

2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	2日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	のびのびストレッチ	石川
	9日	14:00～14:30	水中ウォーキング	須藤
		15:15～15:45	のびのびストレッチ	石川
	16日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	のびのびストレッチ	石川
	23日	14:00～14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15～15:45	のびのびストレッチ	中村
火曜日	3日	16:15～16:45	座って筋力アップ	小山
	10日	16:15～16:45	座って筋力アップ	中村
	17日	16:15～16:45	座って筋力アップ	小山
	24日	16:15～16:45	座って筋力アップ	小山
水曜日	4日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	肩こり改善運動	忽那
	11日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	肩こり改善運動	丹羽瀬
	18日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	肩こり改善運動	忽那
	25日	13:45～14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15～15:45	肩こり改善運動	丹羽瀬
木曜日	5日	15:15～15:45	脳耕体操	忽那
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	12日	15:15～15:45	脳耕体操	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	19日	15:15～15:45	脳耕体操	三好
		19:15～19:45	機能改善運動	三好
	26日	15:15～15:45	脳耕体操	中村
		19:15～19:45	機能改善運動	三好

2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	7日	11:45～12:15	腰痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	膝痛改善運動	中村
	14日	11:45～12:15	腰痛改善運動	忽那
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	膝痛改善運動	小山
	21日	11:45～12:15	腰痛改善運動	小山
		13:30～14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30～15:00	膝痛改善運動	小山
	28日	11:45～12:15	腰痛改善運動	忽那
		13:30～14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30～15:00	膝痛改善運動	中村
日曜日	1日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	忽那
		13:00～13:45	【予約制・プールイベント】アクアスプラッシュ	福島
		※14:15～14:45	チェア・ボールエクササイズ	三好
	8日	11:00～11:30	バランス向上運動	中村
		14:00～14:30	腰痛改善運動	忽那
	15日	11:00～11:30	座ってリズム体操	中村
		14:00～14:30	機能改善運動	三好
	22日	11:00～11:30	のびのびストレッチ	丹羽瀬
		14:00～14:30	バランス向上運動	忽那

※2月1日（日）

①プールイベントは予約制です。

②午後のスタジオレッスンの時間が変更となります。