

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	チエア・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。