

3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	須藤	
		15:15~15:45	座って筋力アップ	石川	
	9日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	座って筋力アップ	石川	
	16日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	座って筋力アップ	石川	
	23日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	座って筋力アップ	石川	
	30日	10:30~11:00	【イベント】椅子でスッキリHIIT！（男性専用）	中村	
		11:15~11:45	【イベント】椅子でスッキリHIIT！（男女OK）	中村	
		14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那	
	火曜日	3日	16:15~16:45	肩こり改善運動	中村
		10日	16:15~16:45	肩こり改善運動	中村
17日		16:15~16:45	肩こり改善運動	小山	
		19:00~19:45	【イベント】キャンドルナイトストレッチ	土屋	
24日		16:15~16:45	肩こり改善運動	小山	
31日		16:15~16:45	肩こり改善運動	中村	
水曜日	4日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	脳耕体操	忽那	
	11日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	脳耕体操	丹羽瀬	
	18日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	脳耕体操	忽那	
	25日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	脳耕体操	丹羽瀬	
木曜日	5日	15:15~15:45	腰痛改善運動	忽那	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	12日	15:15~15:45	腰痛改善運動	三好	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	19日	15:15~15:45	腰痛改善運動	中村	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	26日	15:15~15:45	腰痛改善運動	三好	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	

3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	膝痛改善運動	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	のびのびストレッチ	中村
	14日	11:45~12:15	膝痛改善運動	丹羽瀬
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30~15:00	のびのびストレッチ	忽那
	21日	11:45~12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	のびのびストレッチ	中村
	28日	11:45~12:15	膝痛改善運動	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	のびのびストレッチ	小山
日曜日	1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
	8日	11:00~11:30	座ってリズム体操	忽那
		14:00~14:30	バランス向上運動	忽那
	15日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00~14:30	機能改善運動	三好
	22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

※3月29日（日）は5週目の日曜日のため休館です。