

## 4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	6日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	石川
	13日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	石川
	20日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	石川
	27日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	肩こり改善運動	石川
火曜日	7日	16:15~16:45	脳耕体操	忽那
	14日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	21日	16:15~16:45	脳耕体操	小山
	28日	16:15~16:45	脳耕体操	中村
水曜日	1日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	腰痛改善運動	忽那
	8日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	腰痛改善運動	忽那
	15日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	腰痛改善運動	丹羽瀬
	22日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	腰痛改善運動	忽那
	29日	15:15~15:45	腰痛改善運動	丹羽瀬

## 4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	2日	15:15~15:45	膝痛改善運動	忽那	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	9日	15:15~15:45	膝痛改善運動	三好	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	16日	15:15~15:45	膝痛改善運動	忽那	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	23日	15:15~15:45	膝痛改善運動	忽那	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	30日	15:15~15:45	膝痛改善運動	三好	
		19:15~19:45	機能改善運動	三好	
	土曜日	4日	11:45~12:15	のびのびストレッチ	忽那
			13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
			14:30~15:00	座って筋力アップ	中村
		11日	11:45~12:15	のびのびストレッチ	小山
13:30~14:00			水中ウォーキング	松長	
14:30~15:00			座って筋力アップ	中村	
18日		11:45~12:15	のびのびストレッチ	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長	
		14:30~15:00	座って筋力アップ	小山	
25日		11:45~12:15	のびのびストレッチ	小山	
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋	
		14:30~15:00	座って筋力アップ	中村	
日曜日	5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	
	12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	
	19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	
26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		