

5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	4日	15:15~15:45	脳耕体操	中村
	11日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	脳耕体操	忽那
	18日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	脳耕体操	忽那
	25日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
15:15~15:45		脳耕体操	中村	
火曜日	5日	16:15~16:45	腰痛改善運動	忽那
	12日	16:15~16:45	腰痛改善運動	中村
	19日	16:15~16:45	腰痛改善運動	中村
	26日	16:15~16:45	腰痛改善運動	小山
水曜日	6日	15:15~15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
	13日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	膝痛改善運動	忽那
	20日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	膝痛改善運動	丹羽瀬
	27日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
15:15~15:45		膝痛改善運動	忽那	
木曜日	7日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	忽那
	14日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	21日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	忽那
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	28日	15:15~15:45	のびのびストレッチ	三好
19:15~19:45		機能改善運動	三好	

5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	2日	11:45~12:15	座って筋力アップ	忽那
		14:30~15:00	肩こり改善運動	中村
	9日	11:45~12:15	座って筋力アップ	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	肩こり改善運動	中村
	16日	11:45~12:15	座って筋力アップ	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	肩こり改善運動	中村
	23日	11:45~12:15	座って筋力アップ	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	肩こり改善運動	中村
	30日	11:45~12:15	座って筋力アップ	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30~15:00	肩こり改善運動	中村
	日曜日	3日	11:00~11:45	【イベント】まったり気功
14:00~14:30			のびのびストレッチ	忽那
10日		11:00~11:30	バランス向上運動	中村
		14:00~14:30	チェア・ボールエクササイズ	三好
17日		11:00~11:30	バランス向上運動	忽那
		14:00~14:30	脳耕体操	中村
24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

※5月31日（日）は5週目の日曜日のため休館です。