

6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	1日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	石川	
	8日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	石川	
	15日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	石川	
	22日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	石川	
	29日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長	
		15:15~15:45	腰痛改善運動	石川	
	火曜日	2日	16:15~16:45	膝痛改善運動	中村
		9日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
		16日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
		23日	16:15~16:45	膝痛改善運動	小山
30日		15:00~15:45	【イベント】歩行改善イベント	忽那	
		16:15~16:45	膝痛改善運動	中村	
水曜日	3日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		14:45~15:45	【セミナー】夏の猛暑に負けない栄養摂取	外部講師	
	10日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	忽那	
	17日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	丹羽瀬	
	24日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池	
		15:15~15:45	のびのびストレッチ	忽那	

6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	4日	15:15~15:45	座って筋力アップ	中村
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	11日	15:15~15:45	座って筋力アップ	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	18日	15:15~15:45	座って筋力アップ	中村
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	25日	15:15~15:45	座って筋力アップ	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
土曜日	6日	11:45~12:15	肩こり改善運動	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	富田
		14:30~15:00	脳耕体操	中村
	13日	11:45~12:15	肩こり改善運動	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30~15:00	脳耕体操	中村
	20日	11:45~12:15	肩こり改善運動	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	脳耕体操	中村
	27日	11:45~12:15	肩こり改善運動	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	脳耕体操	中村
日曜日	7日	11:00~12:00	【出入り自由!】モルック体験会	外部講師
		14:00~14:30	チェア・ボールエクササイズ	三好
	14日	11:00~11:30	座ってリズム体操	中村
		14:00~14:30	バランス向上運動	忽那
	21日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	丹羽瀬
		14:00~14:30	腰痛改善運動	忽那
	28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