

7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	膝痛改善運動	石川
	13日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
	20日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
	27日	14:00~14:30	水中ウォーキング	松長
		15:15~15:45	膝痛改善運動	石川
火曜日	7日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	中村
	14日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	21日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	小山
	28日	16:15~16:45	のびのびストレッチ	忽那
水曜日	1日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那
	8日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	座って筋力アップ	丹羽瀬
	15日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那
	22日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	座って筋力アップ	丹羽瀬
	29日	13:45~14:15	水中ウォーキング	菊池
		15:15~15:45	座って筋力アップ	忽那

7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	肩こり改善運動	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	9日	15:15~16:00	【イベント】呼吸のヨガ	吉田
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	16日	15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	23日	15:15~15:45	肩こり改善運動	三好
		19:15~19:45	機能改善運動	三好
	30日	12:00~12:45	【イベント】ヨガ・アーユルヴェーダで坐骨神経痛を整え	山下
		15:15~15:45	肩こり改善運動	中村
土曜日	4日	11:45~12:15	脳耕体操	忽那
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
	11日	11:45~12:15	脳耕体操	小山
		13:30~14:00	水中ウォーキング	土屋
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
	18日	11:45~12:15	脳耕体操	丹羽瀬
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
	25日	11:45~12:15	脳耕体操	丹羽瀬
		13:30~14:00	水中ウォーキング	松長
		14:30~15:00	腰痛改善運動	中村
日曜日	5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	忽那
	12日	11:00~11:30	のびのびストレッチ	忽那
		14:00~14:30	チェア・リズムエクササイズ	三好
	19日	11:00~11:30	座って筋力アップ	中村
		14:00~14:30	のびのびストレッチ	忽那
	26日	11:00~11:30	バランス向上	忽那
		14:00~14:30	機能改善運動	三好