

9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	7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
	14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
	21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
	28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
火曜日	1日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
	8日	16:15～16:45	肩こり改善運動	中村
	15日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
	22日	16:15～16:45	肩こり改善運動	忽那
	29日	16:15～16:45	肩こり改善運動	小山
水曜日	2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
	9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
	16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
	23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
	30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
木曜日	3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
	10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
	17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
	24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

9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	5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	中村
	12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	中村
	19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	土屋
		14:30～15:00	のびのびストレッチ	丹羽瀬
	26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
日曜日	6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
	13日	11:00～11:30	【イベント】椅子でスッキリHIIT！	中村
		14:00～14:30	バランス向上運動	忽那
	20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
	27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