１１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	２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
	９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
	１６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
	２３日	１４：００～１４：３０	水中ウォーキング	菊池
		１５：１５～１５：４５	脳耕体操	忽那
	３０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	３日	１６：１５～１６：４５	腰痛改善運動	小山
	１０日	１６：１５～１６：４５	腰痛改善運動	中村
	１７日	１６：１５～１６：４５	腰痛改善運動	小山
	２４日	１６：１５～１６：４５	腰痛改善運動	小山
水曜日	４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
	１１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
	１８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
	２５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	５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
	１２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
	１９日	１５：１５～１５：４５	のびのびストレッチ	中村
		１９：１５～１９：４５	機能改善運動	三好
	２６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

１１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	７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
	１４日	１１：４５～１２：１５	座って筋力アップ	丹羽瀬
		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	丹羽瀬
	２１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	丹羽瀬
	２８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	三好
日曜日	１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
	８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
	１５日	１１：００～１１：３０	のびのびストレッチ	丹羽瀬
		１４：００～１４：３０	バランス向上運動	忽那
	２２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

※１１月２９日（日）は５週目の日曜日のため休館です。