

松若医院 担当医予定表 (平成31年3月分)



日	曜日	午前診	夕診	備考
		9:00-12:00	18:00-20:00	
3月1日	金	松若良介	松若良介	 <p>スクワットはもっとも能率のいい、下半身強化法です</p>
3月2日	土	保木先生		
3月4日	月	松若良介	松若良介	
3月5日	火	松若良介	木下先生	
3月6日	水	今川先生 三宅先生		
3月7日	木	松若良介	松若良介	
3月8日	金	松若良介	松若良介	
3月9日	土	松若良介		
3月11日	月	松若良介	松若良介	簡単スクワット
3月12日	火	松若良介	木下先生	
3月13日	水	今川先生 三宅先生		
3月14日	木	松若良介	松若良介	
3月15日	金	松若良介	松若良介	
3月16日	土	保木先生		
3月18日	月	松若良介	松若良介	
3月19日	火	松若良介	松若良介	
3月20日	水	松若良介 三宅先生		
3月21日	木	祝日	祝日	
3月22日	金	松若良介	松若良介	<p>すわる一步手前で止める。 一度に10-15回。1日に2-3回やる</p>
3月23日	土	松若良介		
3月25日	月	松若良介	松若良介	
3月26日	火	松若良介	木下先生	
3月27日	水	今川先生 三宅先生		
3月28日	木	松若良介	松若良介	
3月29日	金	松若良介	松若良介	
3月30日	土	臨時休診		

松若医院 TEL :471-1521

時間外緊急連絡用電話番号

090-3355-4054

松若医院 担当医予定表 (平成31年4月分)

日	曜日	午前診	夕診	備考
		9:00-12:00	18:00-20:00	
4月1日	月	松若良介	松若良介	 <p>支えが必要な人は 机や椅子に 手をつけて行きます。</p>
4月2日	火	松若良介	木下先生	
4月3日	水	今川先生 三宅先生		
4月4日	木	松若良介	松若良介	
4月5日	金	松若良介	松若良介	
4月6日	土	保木先生		
4月8日	月	松若良介	松若良介	
4月9日	火	松若良介	木下先生	
4月10日	水	今川先生 三宅先生		
4月11日	木	松若良介	松若良介	
4月12日	金	松若良介	松若良介	超簡単スクワット
4月13日	土	保木先生		
4月15日	月	松若良介	松若良介	
4月16日	火	松若良介	松若良介	
4月17日	水	松若良介 三宅先生		
4月18日	木	松若良介	松若良介	
4月19日	金	松若良介	松若良介	
4月20日	土	松若良介		
4月22日	月	松若良介	松若良介	
4月23日	火	松若良介	木下先生	
4月24日	水	今川先生 三宅先生		
4月25日	木	松若良介	松若良介	
4月26日	金	松若良介	松若良介	
4月27日	土	松若良介		
4月29日	月	祝日休診	祝日休診	
4月30日	火	祝日休診	祝日休診	

松若医院 TEL :471-1521

時間外緊急連絡用電話番号

090-3355-4054