

火	ラジオ体操	ゆったりストレッチ	らくちんアクア	かんたんエアロ	身体スッカリ	パワーヨガ	らくちんアクア	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	ラジオ体操	コアトレ	ファイドウ	ウォーターコンディショニング
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
2	パークスタッフ	土肥	小池	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
9	パークスタッフ	土肥	小池	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
16	パークスタッフ	土肥	松村	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
23	パークスタッフ	土肥	小池	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
30	パークスタッフ	土肥	小池	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野

16日 ゆったりウォーク

水	ラジオ体操	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	はじめてエアロ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	ゆったりウォーク	身体スッカリ	らくちんアクア	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	ピラティス	ZUMBA®	らくちんアクア
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
3	パークスタッフ	河上	タランディス	河上	河上	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ				
10	パークスタッフ	藤岡	松村	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	剣田
17	パークスタッフ	藤岡	タランディス	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	剣田
24	パークスタッフ	藤岡	タランディス	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	剣田
31	パークスタッフ	藤岡	タランディス	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	タランディス

木	ラジオ体操	かんたんステップ	らくちんアクア	やさしいヨガ	かんたんエアロ	ポール・ド・ブラ	ウォーターコンディショニング	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	ラジオ体操	身体スッカリ	パワーヨガ	らくちんアクア
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
4	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	松村	平井	松村				
11	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	松村	平井	松村	パークスタッフ	村井	村井	有井
18	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	松村	平井	松村	パークスタッフ	村井	村井	有井
25	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	松村	平井	松村	パークスタッフ	村井	村井	有井

金	ラジオ体操	ゆったりストレッチ	ゆったりウォーク	身体スッカリ	かんたんステップ	やさしいヨガ	ゆったりウォーク	ゆったりストレッチ	らくちんアクア	ラジオ体操	かんたんエアロ	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 15:00	14:15 ~ 14:45	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:30	19:45 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
5	パークスタッフ	松村	剣田	松村	河上	河上	松永	河上	松永				
12	パークスタッフ	野村	タランディス	野村	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス
19	パークスタッフ	野村	タランディス	野村	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス
26	パークスタッフ	河上	タランディス	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス

土	ラジオ体操	ゆったりストレッチ	らくちんアクア	かんたんエアロ	ウォーターコンディショニング	身体スッカリ	ゆったりウォーク	ZUMBA®	ゆったりストレッチ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:45 ~ 14:15	14:15 ~ 14:45	14:30 ~ 15:00	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30
6	パークスタッフ	河上	有井	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口
13	パークスタッフ	土肥	寺坪	土肥	黒田	川口	黒田	川口	川口
20	パークスタッフ	河上	有井	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口
27	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	黒田	川口	黒田	川口	川口

日	ラジオ体操	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	コアトレ	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	らくちんアクア	かんたんエアロ	ゆったりストレッチ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:00	11:15 ~ 11:45	13:30 ~ 14:00	14:15 ~ 14:45	14:15 ~ 14:45	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30
7	パークスタッフ	村井	塚原	村井	タランディス	土肥	塚原	土肥	土肥
14	パークスタッフ	村井	黒田	村井	西田	土肥	西田	土肥	土肥
21	パークスタッフ	村井	黒田	村井	西田	土肥	西田	土肥	土肥
28	パークスタッフ	河上	黒田	河上	寺坪	土肥	寺坪	土肥	土肥

※ 都合により変更させて頂く場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

7日 ウォーターコンディショニング