とやま健康パーク

2024年 3月 1日～24日　自由参加プログラム担当予定表

火	ラジオ体操	めざましヨガ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	身体スッキリ	ボクシングエクササイズ	パワーヨガ	肩こり腰痛体操	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	コアトレ	ファイドウ	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 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
5	パークスタッフ	村井	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	河上
12	パークスタッフ	村井	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	河上
19	パークスタッフ	土肥	松村	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	松村

水	ラジオ体操	身体スッキリ	柔軟性向上ストレッチ	はじめてエアロ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	身体スッキリ	身体スッキリ	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	ピラティス	ZUMBA®	身体スッキリ
	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
6	パークスタッフ	前田	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	中澤
13	パークスタッフ	前田	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	中澤
20	パークスタッフ	前田	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪				

木	ラジオ体操	かんたんステップ	ゆったりストレッチ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	柔軟性向上ストレッチ	ポル・ド・ブラ	身体スッキリ	柔軟性向上ストレッチ	ラジオ体操	身体スッキリ	パワーヨガ	肩こり腰痛体操
	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 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
7	パークスタッフ	河上	寺坪	河上	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井
14	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井
21	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井

金	ラジオ体操	肩こり腰痛体操	ゆったりストレッチ	身体スッキリ	かんたんステップ	ボクシングエクササイズ	やさしいヨガ	コアトレ	ゆったりストレッチ	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 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:30	19:45 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
1	パークスタッフ	河上	野村	野村	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	河上
8	パークスタッフ	河上	野村	野村	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	銅
15	パークスタッフ	銅	河上	河上	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	中澤
22	パークスタッフ	松村	河上	河上	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	銅

土	ラジオ体操	身体スッキリ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	ゆったりストレッチ	ピラティス	身体スッキリ	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
2	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口
9	パークスタッフ	有井	河上	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口
16	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	黒田	川口	黒田	川口	川口
23	パークスタッフ	有井	河上	河上	銅	川口	銅	川口	川口

日	ラジオ体操	肩こり腰痛体操	柔軟性向上ストレッチ	コアトレ	身体スッキリ	パワーヨガ	ゆったりストレッチ	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
3	パークスタッフ	塚原	野村	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
10	パークスタッフ	塚原	村井	村井	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
17	パークスタッフ	塚原	野村	野村	西田	土肥	西田	土肥	土肥
24	パークスタッフ	塚原	河上	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。