

とやま健康パーク 2021年 10月12日～ 自由参加プログラム担当予定表

火	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	柔軟性向上ストレッチ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	はじめてエアロ 11:15 ~ 11:45	身体スッキリ 13:30 ~ 14:00	パワーヨガ 14:15 ~ 15:00	らくちんアクア 14:15 ~ 14:45	ゆったりストレッチ 15:15 ~ 15:45	ゆったりウォーク 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	コアトレ 18:45 ~ 19:15	パンチングシェイプアップ 19:30 ~ 20:15	ウォーターコンディショニング 19:45 ~ 20:15
12	パークスタッフ	河上	小池	河上	河上	河上	松永	河上	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
19	パークスタッフ	河上	小池	河上	河上	河上	松永	河上	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野
26	パークスタッフ	河上	小池	河上	河上	河上	松永	河上	松永	パークスタッフ	松永	松永	松村

水	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	ゆったりストレッチ 13:30 ~ 14:00	かんたんヒップホップ 14:15 ~ 15:00	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	身体スッキリ 15:15 ~ 15:45	らくちんアクア 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	ZUMBA GOLD® 18:45 ~ 19:30	ピラティス 19:45 ~ 20:15	ゆったりウォーク 19:45 ~ 20:15
13	パークスタッフ	土肥	佐野	土肥	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	劔田
20	パークスタッフ	土肥	佐野	土肥	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	劔田
27	パークスタッフ	土肥	佐野	土肥	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	三村

木	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	かんたんステップ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	やさしいヨガ 11:15 ~ 11:45	かんたんエアロ 13:30 ~ 14:00	ポル・ド・ブラ 14:15 ~ 15:00	ウォーターコンディショニング 14:15 ~ 14:45	柔軟性向上ストレッチ 15:15 ~ 15:45	ゆったりウォーク 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	身体スッキリ 18:45 ~ 19:15	パワーヨガ 19:30 ~ 20:15	らくちんアクア 19:45 ~ 20:15
14	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
21	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
28	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 10:15 ~ 10:25	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	身体スッキリ 11:15 ~ 11:45	かんたんステップ 13:30 ~ 14:00	やさしいヨガ 14:15 ~ 15:00	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	ゆったりストレッチ 15:15 ~ 15:45	らくちんアクア 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	かんたんエアロ&コンディショニング 18:45 ~ 19:30	柔軟性向上ストレッチ 19:45 ~ 20:15	ゆったりウォーク 19:45 ~ 20:15
15	パークスタッフ	中島	萩原	中島	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	佐野
22	パークスタッフ	中島	萩原	中島	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	佐野
29	パークスタッフ	中島	萩原	中島	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	劔田

土	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	らくちんアクア 10:30 ~ 11:00	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	ウォーターコンディショニング 13:15 ~ 13:45	柔軟性向上ストレッチ 13:30 ~ 14:00	ピラティス 14:15 ~ 14:45	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	かんたんエアロ&コンディショニング 15:00 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 16:00 ~ 16:20
16	パークスタッフ	三村	有井	三村	前田	三村	川口	前田	川口	川口
23	パークスタッフ	三村	有井	三村	三村	村井	川口	三村	川口	川口
30	パークスタッフ	三村	有井	三村	前田	三村	川口	前田	川口	川口

日	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	柔軟性向上ストレッチ 10:30 ~ 11:00	ゆったりウォーク 10:30 ~ 11:00	コアトレ 11:15 ~ 11:45	ゆったりウォーク 13:15 ~ 13:45	身体スッキリ 13:30 ~ 14:00	柔軟性向上ストレッチ 14:15 ~ 14:45	らくちんアクア 14:15 ~ 14:45	はじめてエアロ&コンディショニング 15:00 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 16:00 ~ 16:20
17	パークスタッフ	中島	松村	中島	西田	中島	中島	西田	河上	河上
24	パークスタッフ	中島	黒田	中島	三村	中島	中島	三村	土肥	土肥
31	パークスタッフ	中島	黒田	中島	三村	中島	中島	三村	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。