

| 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 | 身体スッキリ | 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 |
| 6 | 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 |
| 13 | 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 |
| 27 | 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 |

| 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 | 身体スッキリ | 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® | 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 | 16:00 ~ 16:20 | 18:30 ~ 18:40 | 18:45 ~ 19:15 | 19:30 ~ 20:15 | 19:45 ~ 20:15 |
| 7 | パークスタッフ | 藤岡 | 前田 | 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 |
| 14 | パークスタッフ | 藤岡 | 前田 | 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 |
| 21 | パークスタッフ | 藤岡 | 前田 | 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 |
| 28 | パークスタッフ | 河上 | 剣田 | 河上 | 河上 | 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 | 前田 |

| 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 | 身体スッキリ | 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 |
| 8 | 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 | 河上 | 河上 | 有井 |
| 15 | 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 |
| 22 | 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 | 河上 | 河上 | 有井 |
| 29 | 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 | 藤岡 | 藤岡 | 有井 |

23日 かんたんエアロ

| 金 | ラジオ体操 | ゆったりストレッチ | ゆったりウォーク | 身体スッキリ | 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 |
| 9 | 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 | 萩原 |
| 16 | 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 | 萩原 |
| 23 | パークスタッフ | 河上 | 草野 | 河上 | 河上 | 村井 | 松永 | 村井 | 松永 | | | | |
| 30 | パークスタッフ | 前田 | 萩原 | 前田 | 藤岡 | 藤岡 | 松永 | 藤岡 | 松永 | パークスタッフ | 松村 | 松村 | 萩原 |

| 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 | 身体スッキリ | 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 | 14:45 ~ 15:15 | 15:00 ~ 15:45 | 16:00 ~ 16:30 |
| 10 | パークスタッフ | 河上 | 有井 | 河上 | 黒田 | 川口 | 黒田 | 川口 | 川口 |
| 17 | パークスタッフ | 河上 | 有井 | 河上 | 三村 | 川口 | 三村 | 川口 | 川口 |
| 24 | パークスタッフ | 土肥 | 有井 | 土肥 | 黒田 | 川口 | 黒田 | 川口 | 川口 |

19日 身体スッキリ

19日 ZUMBA

| 日・祝 | 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 |
| 11 | パークスタッフ | 中島 | 黒田 | 中島 | 三村 | 土肥 | 三村 | 土肥 | 土肥 |
| 18 | パークスタッフ | 中島 | 黒田 | 中島 | 西田 | 土肥 | 西田 | 土肥 | 土肥 |
| 19 | パークスタッフ | 河上 | 黒田 | 河上 | 三村 | 川口 | 三村 | 川口 | 川口 |
| 25 | パークスタッフ | 三村 | 黒田 | 三村 | 三村 | 土肥 | 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。