

火	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	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
5	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
12	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
19	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
26	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 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	はじめてエアロ 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	ゆったりストレッチ 16:00 - 16:20	ラジオ体操 18:30 - 18:40	ピラティス 18:45 - 19:15	ZUMBA® 19:30 - 20:15	ゆったりウォーク 19:45 - 20:15
6	パークスタッフ	河上	佐野	河上	佐野	佐野	三村	佐野	三村	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	劔田
13	パークスタッフ	河上	佐野	河上	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	劔田
20	パークスタッフ	河上	佐野	河上	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	劔田
27	パークスタッフ	河上	佐野	河上	佐野	佐野	寺坪	佐野	寺坪	パークスタッフ	パークスタッフ	松井	松井	劔田

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
7	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
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	河上	河上	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

8日 かんたんエアロ

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 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
1	パークスタッフ	村井	萩原	村井	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	佐野
8	パークスタッフ	前田	萩原	前田	河上	河上	松永	河上	松永	パークスタッフ	松村	松村	佐野
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	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	佐野
29	パークスタッフ	中島	前田	中島	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永				

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	柔軟性向上ストレッチ 13:30 - 14:00	ウォーターコンディショニング 13:45 - 14:15	身体スッキリ 14:15 - 14:45	ゆったりウォーク 14:45 - 15:15	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
2	パークスタッフ	河上	有井	河上	村井	黒田	川口	黒田	川口	川口
9	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	前田	黒田	川口	黒田	川口	川口
16	パークスタッフ	三村	有井	三村	村井	黒田	川口	黒田	川口	川口
23	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	三村	黒田	川口	黒田	川口	川口
30	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	三村	黒田	川口	黒田	川口	川口

24日 かんたんヒップホップ

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	身体スッキリ 13:30 - 14:00	ゆったりウォーク 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
3	パークスタッフ	中島	黒田	中島	中島	三村	中島	三村	土肥	土肥
10	パークスタッフ	中島	黒田	中島	中島	三村	中島	三村	土肥	土肥
17	パークスタッフ	中島	黒田	中島	中島	西田	中島	西田	土肥	土肥
24	パークスタッフ	中島	前田	中島	中島	西田	中島	西田	佐野	佐野

※ 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。