

| 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  |
| 7  | 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             |
| 14 | 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             |
| 21 | 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             |
| 28 | 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             |

8日・22日・29日らくちんアクア      プログラム内容変更 かんたんエアロ

| 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     | かんたんヒップホップ    | 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 |
| 8  | パークスタッフ       | 河上            | →寺尾           | 河上            | 河上            | →寺尾           | 寺坪            | 寺尾            | 寺坪            | パークスタッフ       | パークスタッフ       | 松井            | 松井            | 剣田            |
| 15 | パークスタッフ       | 河上            | 前田            | 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            | 剣田            |
| 22 | パークスタッフ       | 河上            | →寺尾           | 河上            | 河上            | →嶋倉           | 寺坪            | 嶋倉            | 寺坪            | パークスタッフ       | パークスタッフ       | 松井            | 松井            | 剣田            |
| 29 | パークスタッフ       | 河上            | ↓寺尾           | 河上            | 河上            | ↓寺尾           | 寺坪            | 寺尾            | 寺坪            | パークスタッフ       | パークスタッフ       | 松井            | 松井            | 三村            |

| 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 |
| 9  | 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            |
| 16 | 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            |
| 23 | 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            |
| 30 | 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 |
| 3  | 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            |
| 10 | 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            | 前田            |
| 17 | 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            | →             |
| 24 | 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            | →             |

| 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       | 柔軟性向上ストレッチ    | 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 | 13:30 - 14:00 | 13:45 - 14:15  | 14:15 - 14:45 | 14:45 - 15:15 | 15:00 - 15:45 | 16:00 - 16:20 |
| 4  | パークスタッフ       | 河上            | 有井            | 河上            | 前田            | 黒田             | 川口            | 黒田            | 川口            | 川口            |
| 11 | パークスタッフ       | 三村            | 有井            | 三村            | 三村            | 前田             | 川口            | 前田            | 川口            | 川口            |
| 18 | パークスタッフ       | 三村            | 有井            | 三村            | 三村            | 黒田             | 川口            | 黒田            | 川口            | 川口            |
| 25 | パークスタッフ       | 土肥            | 有井            | 土肥            | 村井            | 黒田             | 川口            | 黒田            | 川口            | 川口            |

担当者未定  
決まりましたら改めてお知らせいたします。

| 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          | 身体スッキリ        | 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 | 13:30 - 14:00 | 14:15 - 14:45 | 14:15 - 14:45 | 15:00 - 15:45 | 16:00 - 16:20 |
| 5  | 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            |
| 12 | パークスタッフ       | 中島            | 前田            | 中島            | 中島            | 西田            | 中島            | 西田            | 土肥            | 土肥            |
| 19 | パークスタッフ       | 中島            | 黒田            | 中島            | 中島            | 寺坪            | 中島            | 寺坪            | 土肥            | 土肥            |
| 26 | 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            |

※ 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。