

とやま健康パーク 2022年 7月 16日～31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	らくちんアクア 10:20 ~ 10:50	ゆったりストレッチ 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	ファイドウ 19:30 ~ 20:15	ウォーターコンディショニング 19:45 ~ 20:15
26	パークスタッフ	小池	土肥	土肥	土肥	上原	松永	上原	松永	パークスタッフ	松永	松永	前田

水	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	ゆったりウォーク 10:20 ~ 10:50	柔軟性向上ストレッチ 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	かんたんエアロ 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
20	パークスタッフ	寺坪	河上	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
27	パークスタッフ	松村	河上	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	松村

木	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	らくちんアクア 10:20 ~ 10:50	かんたんステップ 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	ポール・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
21	パークスタッフ	寺坪	金森	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	寺坪	金森	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

金	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	ゆったりウォーク 10:20 ~ 10:50	ゆったりストレッチ 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
22	パークスタッフ	前田	中島	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
29	パークスタッフ	萩原	中島	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

土	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	らくちんアクア 10:20 ~ 10:50	ゆったりストレッチ 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	身体スッキリ 14:15 ~ 14:45	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	ZUMBA® 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	有井	河上	河上	黒田	三村	川口	黒田	川口	川口
23	パークスタッフ	有井	三村	三村	三村	村井	川口	三村	川口	川口
30	パークスタッフ	有井	河上	河上	黒田	村井	川口	黒田	川口	川口

18日 ウォーターコンディショニング

日	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	ゆったりウォーク 10:20 ~ 10:50	柔軟性向上ストレッチ 10:30 ~ 11:00	コアトレ 11:15 ~ 11:45	らくちんアクア 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	ゆったりウォーク 14:15 ~ 14:45	かんたんエアロ 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	黒田	中島	中島	三村	中島	中島	三村	土肥	土肥
18	パークスタッフ	黒田	村井	村井	前田	村井	村井	前田	土肥	土肥
24	パークスタッフ	黒田	前田	前田	西田	前田	前田	西田	土肥	土肥
31	パークスタッフ	黒田	中島	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。