

火	ラジオ体操	らくちんアクア	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	身体スッカリ	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	10:20 - 10:50	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
2	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	草野
9	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	草野
16	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	草野
23	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	草野
30	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	草野

水	ラジオ体操	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	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	身体スッカリ	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	10:20 - 10:50	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
3	パークスタッフ	三村	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	劔田
10	パークスタッフ	寺坪	藤岡	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	劔田
17	パークスタッフ	三村	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	劔田
24	パークスタッフ	前田	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	劔田
31	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	劔田

18日 やさしいヨガ

木	ラジオ体操	らくちんアクア	かんたんステップ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	ホル・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	身体スッカリ	パワーヨガ	らくちんアクア
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	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
4	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
11	パークスタッフ	寺坪	金森	金森	平井	平井	松村	平井	松村				
18	パークスタッフ	寺坪	金森	金森	藤岡	藤岡	松村	藤岡	松村	パークスタッフ	村井	村井	有井
25	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	ゆったりウォーク	ゆったりストレッチ	身体スッカリ	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	10:20 - 10:50	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
5	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
12	パークスタッフ	前田	河上	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	萩原
19	パークスタッフ	萩原	河上	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	萩原
26	パークスタッフ	萩原	前田	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

13日 やさしいヨガ

土	ラジオ体操	らくちんアクア	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	ウォーターコンディショニング	柔軟性向上ストレッチ	身体スッカリ	ゆったりウォーク	ZUMBA®	ゆったりストレッチ
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	13:15 - 13:45	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20
6	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
13	パークスタッフ	有井	村井	村井	黒田	村井	川口	黒田	川口	川口
20	パークスタッフ	有井	三村	三村	前田	三村	川口	前田	川口	川口
27	パークスタッフ	有井	三村	三村	黒田	三村	川口	黒田	川口	川口

日・祝	ラジオ体操	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	コアトレ	らくちんアクア	身体スッカリ	柔軟性向上ストレッチ	ゆったりウォーク	かんたんエアロ	ゆったりストレッチ
	10:15 - 10:25	10:20 - 10:50	10:30 - 11:00	11:15 - 11:45	13:15 - 13:45	13:30 - 14:00	14:15 - 14:45	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:20
7	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
14	パークスタッフ	黒田	中島	中島	寺坪	中島	中島	寺坪	土肥	土肥
15	パークスタッフ	黒田	河上	河上	松永	河上	河上	松永	土肥	土肥
21	パークスタッフ	黒田	中島	中島	西田	中島	中島	西田	土肥	土肥
28	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。