

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

1日：ゆったりウォーク

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®	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	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
1	パークスタッフ	藤岡	松村	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	塚原
8	パークスタッフ	藤岡	タランディス	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
15	パークスタッフ	藤岡	タランディス	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
22	パークスタッフ	藤岡	タランディス	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
29	パークスタッフ	河上	タランディス	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

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	ボル・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	ワンポイントスイム(背泳ぎ)	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
2	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
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	村井	村井	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	村井	村井	有井
23	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	塚原	平井	塚原				
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	野村	目黒	野村	河上	河上	松永	河上	松永				
10	パークスタッフ	タランディス	銅	タランディス	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス
17	パークスタッフ	タランディス	目黒	タランディス	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス
24	パークスタッフ	タランディス	目黒	タランディス	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス

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	14:30 ~ 15:00	15:00 ~ 15:45	16:00 ~ 16:30
4	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口
11	パークスタッフ	河上	有井	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口
18	パークスタッフ	河上	有井	河上	黒田	河上	黒田	川口	川口
25	パークスタッフ	河上	有井	河上	黒田	川口	黒田	川口	川口

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	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
5	パークスタッフ	タランディス	塚原	タランディス	松永	土肥	松永	土肥	土肥
12	パークスタッフ	野村	塚原	野村	寺坪	土肥	寺坪	土肥	土肥
19	パークスタッフ	村井	塚原	村井	タランディス	土肥	タランディス	土肥	土肥
26	パークスタッフ	村井	塚原	村井	西田	土肥	西田	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。 19日：ワンポイントスイム(背泳ぎ)