

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	10:20 - 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	
1	パークスタッフ	松村	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	
8	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	
15	パークスタッフ	小池	土肥	土肥	土肥	村井	松永	村井	松永	パークスタッフ	松永	松永	草野	
22	パークスタッフ	松村	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	
29	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	

1日：ゆったりウォーク / 2日：ゆったりウォーク

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	10:20 - 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	
2	パークスタッフ	タランディス	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	
9	パークスタッフ	タランディス	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	
16	パークスタッフ	タランディス	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	
23	パークスタッフ	タランディス	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	
30	パークスタッフ	タランディス	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	

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	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	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	10:20 - 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	
3	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	
10	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	
17	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	
24	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	
31	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	

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	10:20 - 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	
4	パークスタッフ	タランディス	野村	野村	河上	河上	松永	河上	松永	パークスタッフ	松村	松村	タランディス	
11	パークスタッフ	タランディス	野村	野村	河上	河上	松永	河上	松永					
18	パークスタッフ	タランディス	野村	野村	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	
25	パークスタッフ	タランディス	野村	野村	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		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	ゆったりウォーク	身体スッキリ	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	14:10 - 14:40	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	
5	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	塚原	川口	川口	川口	
12	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	塚原	川口	川口	川口	
19	パークスタッフ	有井	河上	河上	黒田	黒田	川口	川口	川口	
26	パークスタッフ	有井	河上	河上	黒田	黒田	川口	川口	川口	

6日：ゆったりウォーク

6日：ワンポイントスイム(背泳ぎ)

日	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	ゆったりウォーク	柔軟性向上ストレッチ	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	14:10 - 14:40	14:15 - 14:45	15:00 - 15:45	16:00 - 16:30	
6	パークスタッフ	塚原	野村	野村	タランディス	タランディス	土肥	土肥	土肥	
13	パークスタッフ	塚原	野村	野村	黒田	黒田	土肥	土肥	土肥	
14(月)	パークスタッフ	劔田	河上	河上	劔田	劔田	河上	寺尾	寺尾	
20	パークスタッフ	塚原	村井	村井	西田	西田	土肥	土肥	土肥	
27	パークスタッフ	黒田	村井	村井	寺坪	寺坪	土肥	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。