



2023年 9月 自由参加プログラム担当予定表

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
1	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 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	ゆったりウォーク 14:10 ~ 14:40	身体スッキリ 14:15 ~ 14:45	ZUMBA® 15:00 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 16:00 ~ 16:30
2	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	塚原	川口	川口	川口

3日：ワンポイントスイム（クロール）

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	ゆったりウォーク 14:10 ~ 14:40	柔軟性向上ストレッチ 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 ~ 16:30
3	パークスタッフ	松村	村井	村井	タランディス	タランディス	土肥	土肥	土肥

※5日以降の担当は裏面にて、ご確認ください。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。