

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	ファイトウ	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
1	パークスタッフ	土肥	寺尾	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	土肥	寺尾	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
22	パークスタッフ	土肥	寺尾	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	土肥	寺尾	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	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	10:30 ~ 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
2	パークスタッフ	藤岡	目黒	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	銅
9	パークスタッフ	藤岡	草野	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	黒田
16	パークスタッフ	藤岡	目黒	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	黒田
23	パークスタッフ	藤岡	銅	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	銅
30	パークスタッフ	藤岡	寺坪	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	松永

24日：ピラティス

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	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(特泳)	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	10:30 ~ 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
3	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	藤岡	藤岡	有井
10	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	寺尾	寺尾	有井
17	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	上原	上原	有井
24	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	松井	松井	有井
31	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	藤岡	藤岡	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	10:30 ~ 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
4	パークスタッフ	河上	銅	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	目黒
11	パークスタッフ	河上	銅	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	目黒
18	パークスタッフ	河上	銅	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	黒田
25	パークスタッフ	河上	銅	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	目黒

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	身体スッカリ	ゆったりウォーク	ZUMBA®	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	週替わりプログラム	
	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	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:30	
5	パークスタッフ	河上	寺坪	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口	パークスタッフ	かんたんエアロ	寺尾
12	パークスタッフ	河上	有井	河上	銅	川口	銅	川口	川口	パークスタッフ	ホクシングエクササイズ	松永
19	パークスタッフ	河上	有井	河上	黒田	川口	黒田	川口	川口	パークスタッフ	やさしいヨガ	土肥
26	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	黒田	川口	黒田	川口	川口	パークスタッフ	かんたんエアロ	金森

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
6	パークスタッフ	野村	目黒	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
13	パークスタッフ	野村	黒田	野村	西田	土肥	西田	土肥	土肥
14(月)	パークスタッフ	河上	目黒	河上	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
20	パークスタッフ	野村	黒田	野村	松永	土肥	松永	土肥	土肥
27	パークスタッフ	銅	塚原	銅	黒田	平井	黒田	平井	平井

※9月29日時点での予定です。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。