

火	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	めざましヨガ 10:30 ~ 11:00	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	身体スッカリ 13:30 ~ 14:00	ボクシングエクササイズ 14:15 ~ 14:45	パワーヨガ 14:15 ~ 15:00	肩こり腰痛体操 15:15 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	コアトレ 18:45 ~ 19:15	ファイドウ 19:30 ~ 20:15	ゆったりストレッチ 19:45 ~ 20:15
2	パークスタッフ	黒田	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	河上
9	パークスタッフ	寺尾	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	銅
16	パークスタッフ	寺尾	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	河上
23	パークスタッフ	寺尾	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原	パークスタッフ	松永	松永	銅
30	パークスタッフ	寺尾	土肥	土肥	土肥	松永	上原	松永	上原				

2日：身体スッカリ

3日・10日：やさしいヨガ

水	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	身体スッカリ 10:30 ~ 11:00	柔軟性向上ストレッチ 10:30 ~ 11:00	はじめてエアロ 11:15 ~ 11:45	ゆったりストレッチ 13:30 ~ 14:00	かんたんエアロ 14:15 ~ 15:00	身体スッカリ 14:15 ~ 14:45	身体スッカリ 15:15 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	ピラティス 18:45 ~ 19:15	ZUMBA® 19:30 ~ 20:15	身体スッカリ 19:45 ~ 20:15
3	パークスタッフ	黒田	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	藤岡
10	パークスタッフ	銅	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	藤岡
17	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	松井	松井	松永
24	パークスタッフ	銅	藤岡	藤岡	藤岡	土肥	寺坪	土肥	寺坪	パークスタッフ	松井	松井	河上

木	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	かんたんステップ 10:30 ~ 11:00	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	やさしいヨガ 11:15 ~ 11:45	かんたんエアロ 13:30 ~ 14:00	柔軟性向上ストレッチ 14:15 ~ 14:45	ボル・ド・ブラ 14:15 ~ 15:00	身体スッカリ 15:15 ~ 15:45	柔軟性向上ストレッチ 15:15 ~ 15:45	ラジオ体操 18:30 ~ 18:40	身体スッカリ 18:45 ~ 19:15	パワーヨガ 19:30 ~ 20:15	肩こり腰痛体操 19:45 ~ 20:15
4	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井
11	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井
18	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井
25	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	村井	村井	有井

金	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	肩こり腰痛体操 10:30 ~ 11:00	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	身体スッカリ 11:15 ~ 11:45	かんたんステップ 13:30 ~ 14:00	ボクシングエクササイズ 14:15 ~ 14:45	やさしいヨガ 14:15 ~ 15:00	コアトレ 15:15 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 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	ゆったりストレッチ 19:45 ~ 20:15
5	パークスタッフ	河上	野村	野村	河上	松永	河上	松永	河上	パークスタッフ	松村	松村	銅
12	パークスタッフ	河上	松村	松村	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	銅
19	パークスタッフ	河上	松村	河上	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	銅
26	パークスタッフ	河上	野村	野村	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	銅

土	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	身体スッカリ 10:30 ~ 11:00	ゆったりストレッチ 10:30 ~ 11:00	かんたんエアロ 11:15 ~ 11:45	ゆったりストレッチ 13:30 ~ 14:00	ピラティス 14:15 ~ 14:45	身体スッカリ 14:15 ~ 14:45	ZUMBA® 15:00 ~ 15:45	ゆったりストレッチ 16:00 ~ 16:30
6	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口
13	パークスタッフ	有井	金森	金森	黒田	川口	黒田	川口	川口
20	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口
27	パークスタッフ	有井	河上	河上	黒田	川口	黒田	川口	川口

29日：柔軟性向上ストレッチ

日	ラジオ体操 10:15 ~ 10:25	肩こり腰痛体操 10:30 ~ 11:00	柔軟性向上ストレッチ 10:30 ~ 11:00	コアトレ 11:15 ~ 11:45	身体スッカリ 13:30 ~ 14:00	パワーヨガ 14:15 ~ 14:45	ゆったりストレッチ 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
7	パークスタッフ	塚原	村井	村井	銅	土肥	銅	土肥	土肥
14	パークスタッフ	塚原	野村	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
21	パークスタッフ	塚原	村井	村井	西田	土肥	西田	土肥	土肥
28	パークスタッフ	塚原	野村	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
29(月)	パークスタッフ	河上	松村	河上	塚原	松村	塚原	松村	松村

※ 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。