

とやま健康パーク 2024年 8月 1日～11日 自由参加プログラム担当予定表

火	ラジオ体操	めざましヨガ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	身体スッキリ	ボクシングエクササイズ	パワーヨガ	肩こり腰痛体操	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	コアトレ	ファイドウ	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 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
6	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	松村

水	ラジオ体操	身体スッキリ	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	身体スッキリ	身体スッキリ	ゆったりストレッチ	ラジオ体操	ピラティス	ZUMBA®	身体スッキリ
	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	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	銅

木	ラジオ体操	かんたんステップ	ゆったりストレッチ	やさしいヨガ	かんたんエアロ	柔軟性向上ストレッチ	ポル・ド・ブラ	身体スッキリ	柔軟性向上ストレッチ	ラジオ体操	身体スッキリ	パワーヨガ	肩こり腰痛体操
	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 ~ 15:00	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	金森	寺坪	金森	平井	松村	平井	松村	平井	パークスタッフ	寺尾	寺尾	有井
8	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	藤岡	藤岡	有井

金	ラジオ体操	肩こり腰痛体操	ゆったりストレッチ	身体スッキリ	かんたんステップ	ボクシングエクササイズ	やさしいヨガ	コアトレ	ゆったりストレッチ	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 ~ 15:00	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 15:45	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:30	19:45 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
2	パークスタッフ	河上	黒田	黒田	藤岡	松永	藤岡	松永	藤岡	パークスタッフ	松村	松村	野村
9	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	中澤

土	ラジオ体操	身体スッキリ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	ゆったりストレッチ	ピラティス	身体スッキリ	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
3	パークスタッフ	有井	河上	河上	銅	川口	銅	川口	川口	パークスタッフ	ボクシングエクササイズ	松永
10	パークスタッフ	有井	金森	金森	黒田	川口	黒田	川口	川口	パークスタッフ	かんたんステップ	寺尾

日	ラジオ体操	肩こり腰痛体操	柔軟性向上ストレッチ	コアトレ	身体スッキリ	パワーヨガ	ゆったりストレッチ	かんたんエアロ	ゆったりストレッチ
	10:15 ~ 10:25	10:30 ~ 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
4	パークスタッフ	寺坪	河上	河上	銅	土肥	銅	土肥	土肥
11	パークスタッフ	塚原	河上	河上	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥

※7月31日時点での予定です。 プール再開後の担当者は裏面をご確認ください。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。