

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
13	パークスタッフ	寺尾	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
20	パークスタッフ	寺尾	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
27	パークスタッフ	寺尾	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

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®	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	16:00 ~ 16:20	18:30 ~ 18:40	18:45 ~ 19:15	19:30 ~ 20:15	19:45 ~ 20:15
14	パークスタッフ	寺坪	河上	河上	河上	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
21	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	パークスタッフ	松井	松井	目黒
28	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	パークスタッフ	松井	松井	銅

15日：らくちんアクア

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	ポール・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	フットポイントスイム(クローリング)	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
15	パークスタッフ	寺坪	金森	金森	平井	平井	松永	平井	松永	パークスタッフ	河上	河上	有井
22	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	藤岡	藤岡	有井
29	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	藤岡	藤岡	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
16	パークスタッフ	黒田	河上	黒田	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	平井	平井	銅
23	パークスタッフ	目黒	河上	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	有井
30	パークスタッフ	目黒	河上	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	有井

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	ラジオ体操	週替わりプログラム	
	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	18:30 ~ 18:40	18:45 ~	19:30
17	パークスタッフ	有井	河上	河上	塚原	塚原	川口	川口	川口	パークスタッフ	やさしいヨガ	土肥
24	パークスタッフ	有井	土肥	土肥	黒田	黒田	川口	川口	川口	パークスタッフ	かんたんエアロ	寺尾
31	パークスタッフ	有井	河上	河上	黒田	黒田	川口	川口	川口	パークスタッフ	かんたんステップ	金森

12日：らくちんアクア

12日ウォーターコンディショニング

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	ゆったりウォーク	らくちんアクア	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
12(月)	パークスタッフ	寺坪	河上	河上	銅	銅	松村	松村	松村
18	パークスタッフ	塚原	松村	松村	黒田	黒田	土肥	土肥	土肥
25	パークスタッフ	黒田	野村	野村	寺坪	寺坪	土肥	土肥	土肥

※7月31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。