



とやま健康パーク

## 2024年 9月 1日～16日 自由参加プログラム担当予定表

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	身体スツキリ	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	10:30 ~ 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	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
10	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	身体スツキリ	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	10:30 ~ 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
4	パークスタッフ	河上	寺坪	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
11	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

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(平泳ぎ)	ラジオ体操	身体スツキリ	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
5	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
12	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	身体スツキリ	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	10:30 ~ 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
6	パークスタッフ	河上	黒田	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
13	パークスタッフ	中澤	銅	中澤	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	黒田

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	身体スツキリ	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	
7	パークスタッフ	寺坪	土肥	土肥	銅	銅	川口	川口	川口	パークスタッフ	ボクシングエクササイズ	松永
14	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	かんたんエアロ	寺尾

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
1	パークスタッフ	塚原	野村	野村	西田	西田	土肥	土肥	土肥
8	パークスタッフ	目黒	野村	野村	黒田	黒田	土肥	土肥	土肥
15	パークスタッフ	銅	野村	銅	黒田	黒田	土肥	土肥	土肥
16(月)	パークスタッフ	寺坪	野村	野村	銅	銅	松村	松村	銅

※8月29日時点での予定です。17日以降の担当者は別紙をご確認ください。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。