

火
17
24

休館日

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
18	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
25	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

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	身体スッキリ	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
19	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
26	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
20	パークスタッフ	河上	目黒	河上	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	銅
27	パークスタッフ	中澤	黒田	中澤	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	身体スッキリ	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	
21	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
28	パークスタッフ	河上	有井	河上	塚原	川口	塚原	川口	川口	パークスタッフ	かんたんステップ	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
22	パークスタッフ	河上	塚原	河上	寺坪	土肥	寺坪	土肥	土肥
23(月)	パークスタッフ	野村	目黒	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
29	パークスタッフ	野村	塚原	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥

※8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。