

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	ボクシングエクササイズ	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
7	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
21	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
28	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
8	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	黒田
15	パークスタッフ	藤岡	銅	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
22	パークスタッフ	藤岡	銅	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	黒田
29	パークスタッフ	藤岡	銅	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

2日：パワーヨガ

2日：ゆったりウォーク

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	フットポイントタイム(青泳)	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
2	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	河上	河上	銅	河上	銅				
9	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
16	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	上原	上原	有井
23	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
30	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	上原	上原	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
3	パークスタッフ	黒田	有井	黒田	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永				
10	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
17	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	有井
24	パークスタッフ	河上	銅	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
31	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

4日：かんたんエアロ

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	
4	パークスタッフ	三村	有井	三村	黒田	河上	黒田	寺尾	寺尾	パークスタッフ	ボクシングエクササイズ	松永
11	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口	パークスタッフ	かんたんエアロ	寺尾
18	パークスタッフ	河上	有井	河上	銅	川口	銅	川口	川口	パークスタッフ	かんたんステップ	寺尾
25	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	塚原	川口	塚原	川口	川口	パークスタッフ	かんたんエアロ	平井

26日：ウォーターコンディショニング

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
5	パークスタッフ	野村	塚原	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
12	パークスタッフ	河上	目黒	河上	寺坪	土肥	寺坪	土肥	土肥
13(月)	パークスタッフ	野村	銅	野村	黒田	平井	黒田	平井	平井
19	パークスタッフ	松村	塚原	松村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
26	パークスタッフ	松村	目黒	松村	銅	土肥	銅	土肥	土肥

※12月28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。