

火	ラジオ体操	ゆったりストレッチ	らくちんエアロ	かんたんエアロ	身体スッキリ	パワーヨガ	らくちんエアロ	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
4	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
11	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
18	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
25	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	らくちんエアロ	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
5	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
12	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	有井
19	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
26	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	有井

木	ラジオ体操	かんたんステップ	らくちんエアロ	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	ワンポイントタイム(平泳ぎ)	ラジオ体操	身体スッキリ	パワーヨガ	らくちんエアロ
	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
6	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	河上	河上	有井
13	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
20	パークスタッフ	金森	寺坪	金森	平井	平井	松村	平井	松村				
27	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	らくちんエアロ	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
7	パークスタッフ	野村	有井	野村	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	草野
14	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	黒田
21	パークスタッフ	野村	銅	野村	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	河上	河上	黒田
28	パークスタッフ	中澤	有井	中澤	藤岡	藤岡	松永	藤岡	松永	パークスタッフ	松村	松村	銅

土	ラジオ体操	ゆったりストレッチ	らくちんエアロ	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	
1	パークスタッフ	土肥	有井	土肥	黒田	川口	黒田	川口	川口	パークスタッフ	ボクシングエクササイズ	松永
8	パークスタッフ	三村	有井	三村	黒田	川口	黒田	川口	川口	パークスタッフ	ボクシングエクササイズ	松永
15	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	かんたんエアロ	寺尾
22	パークスタッフ	三村	有井	三村	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
29	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

9日：ゆったりストレッチ

9日：身体スッキリ

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	らくちんエアロ	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
2	パークスタッフ	野村	塚原	野村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥
9	パークスタッフ	中澤	松村	中澤	西田	土肥	西田	土肥	土肥
16	パークスタッフ	野村	銅	野村	寺坪	土肥	寺坪	土肥	土肥
23	パークスタッフ	藤岡	塚原	藤岡	松永	土肥	松永	土肥	土肥
30	パークスタッフ	松村	塚原	松村	黒田	土肥	黒田	土肥	土肥

※2月27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。