

# 3月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   | 日  |
|---|---|---|---|---|---|--|
|   |   | <b>1</b><br><b>●さんりーな</b><br>LaLaLaサーキットライト<br>13:30-14:30  | <b>2</b><br><b>●安養寺</b><br>ノルディックEX<br>9:30-10:30<br>ゆとりストレッチ<br>11:00-12:00<br><br><b>●さんりーな</b><br>やさしい運動教室<br>9:30-10:30<br>かんたん体幹トレーニング<br>11:00-12:00                    | <b>3</b><br><b>●掛川城下町散策(イベント)</b><br>ノルディックウォーキング<br>10:00-12:00<br>(徳育保健センター集合)<br><b>●し〜すぽ</b><br>ノルディックEX<br>14:30-15:30   | <b>4</b>  | <b>5</b><br><b>●し〜すぽ(体力測定室)</b><br>ひなまつりイベント<br>10:00-11:00<br>(女性限定)  |
| <b>6</b><br><b>●安養寺</b><br>はじめてのエアロビクス<br>13:30-14:30<br><br><b>●勤労者福祉会館</b><br>ノルディックEX<br>9:15-10:15<br>DISCO WORLD & ストレッチ<br>10:45-11:45  | <b>7</b><br><b>●大東北</b><br>ノルディックウォーキング<br>10:00-11:30  | <b>8</b><br><b>●さんりーな</b><br>LaLaLaサーキットライト<br>13:30-14:30  | <b>9</b><br><b>●安養寺</b><br>ノルディックEX<br>9:30-10:30<br><b>●さんりーな</b><br>やさしい運動教室<br>9:30-10:30<br>かんたん体幹トレーニング<br>11:00-12:00<br><b>●菊川アエル</b><br>ノルディックウォーキング入門<br>14:00-15:00 | <b>10</b><br><b>●いこい</b><br>ノルディックウォーキング<br>10:00-11:30<br><br><b>●さんりーな</b><br>すっきり&にっこり運動教室<br>9:30-10:30<br>10:45-11:45<br><br><b>●し〜すぽ</b><br>ノルディックEX<br>14:30-15:30 | <b>11</b>   | <b>12</b><br><b>●し〜すぽ(イベント)</b><br>ノルディックウォーキング入門<br>10:00-11:30<br><br><div>                         初心者の方はもちろん<br/>                         基本をもう一度<br/>                         行ってみたい方どうぞ                     </div> |
| <b>13</b><br><b>●安養寺</b><br>はじめてのエアロビクス<br>13:30-14:30<br><br><b>●勤労者福祉会館</b><br>DISCO WORLD & ストレッチ<br>10:45-11:45                           | <b>14</b><br><b>●大須賀</b><br>ノルディックウォーキング<br>10:00-11:30 | <b>15</b><br><b>●さんりーな</b><br>LaLaLaサーキットライト<br>13:30-14:30 | <b>16</b><br><b>●安養寺</b><br>ノルディックEX<br>9:30-10:30<br>ゆとりストレッチ<br>11:00-12:00<br><br><b>●さんりーな</b><br>やさしい運動教室<br>9:30-10:30<br>かんたん体幹トレーニング<br>11:00-12:00                   | <b>17</b><br><b>●いこい</b><br>ノルディックウォーキング<br>10:00-11:30<br><br><b>●さんりーな</b><br>すっきり&にっこり運動教室<br>9:30-10:30<br>10:45-11:45  | <b>18</b>   | <b>19</b><br><b>●し〜すぽ(イベント)</b><br>大浜公園三十三石観音様巡り<br>10:00-12:00  |
| <b>20</b><br><b>●安養寺</b><br>はじめてのエアロビクス<br>13:30-14:30<br><br><b>●勤労者福祉会館</b><br>ノルディックEX<br>9:15-10:15<br>DISCO WORLD & ストレッチ<br>10:45-11:45 | <b>21</b>   | <b>22</b>   | <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b><br><b>●勤労者福祉会館</b><br>カチカチ改善ヨガ<br>10:00-11:00<br><br><div>                         カチカチ改善ヨガは<br/>                         3月休講が続いたため<br/>                         開催致します                     </div>            |
| <b>27</b>   | <b>3/21~31 年度末の為休講します<br/>来年度も引き続き宜しくお願い致します</b>        |   |   |   |  |  |