

3月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

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