

1月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
		1		2		3
	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2>2025年、本年もよろしくお願ひ致します</h2> </div>				<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>☆ イベント ☆ エコパノルディックウォーキング 2025/1/17(金) 10:00-12:00 ※第六駐車場集合</p> </div>	
<p>6 ●勤労者福祉会館 姿勢改善ルディックEX 9:30-10:30(鈴木) DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 ●安養寺運動公園 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>	<div style="writing-mode: vertical-rl; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>	<p>8 ●大東北運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサーキットライト(榎木) 13:30-14:30 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>9 ●安養寺運動公園 9:30-10:30 ノルディックEX(鈴木) 10:45-11:45 ゆとりストレッチ(鈴木) ●さんりーな 9:30-10:30 やさしい運動教室(松本) 11:00-12:00 かんたん体幹トレーニング(松本) ●菊川アエル 14:00-15:00(屋外)ノルディックポール運動教室(鈴木) はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) 15:30-16:30</p>	<p>10 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>11 ●大須賀運動場 ノルディック ウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)</p>	<p>12 ●勤労者福祉会館 カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45</p>
<p>13 さんりーな プチ☆ノルディックウォーキング 10:30~11:30(鈴木)</p>		<p>15 ●大須賀運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサーキットライト(榎木) 13:30-14:30 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>16 ●安養寺運動公園 9:30-10:30 ノルディックEX(鈴木) 10:45-11:45 ゆとりストレッチ(鈴木) ●さんりーな 9:30-10:30 やさしい運動教室(松本)</p>	<p>17 ●エコイベント ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00 ●さんりーな すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>18</p>	<p>19 ●安養寺運動公園 ノルディック ウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)</p>
<p>20 ●勤労者福祉会館 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 ●安養寺 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>		<p>22 ●大東北運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサーキットライト(榎木) 13:30-14:30 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>23 ●安養寺運動公園 9:30-10:30 ノルディックEX(鈴木) 10:45-11:45 ゆとりストレッチ(鈴木) ●さんりーな 9:30-10:30 やさしい運動教室(松本) 11:00-12:00 かんたん体幹トレーニング(松本) ●菊川アエル</p>	<p>24 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>25 ●大東北運動場 ノルディック ウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)</p>	<p>26 ●勤労者福祉会館 カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45</p>
<p>27 ●勤労者福祉会館 姿勢改善ルディックEX (マット) 9:30-10:30(鈴木) DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 ●安養寺運動公園 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>		<p>29 ●大東北運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサーキットライト(榎木) 13:30-14:30 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>30 ●安養寺運動公園 9:30-10:30 ノルディックEX(鈴木) 10:45-11:45 ゆとりストレッチ(鈴木) ●さんりーな 9:30-10:30 やさしい運動教室(松本) 11:00-12:00 かんたん体幹トレーニング(松本)</p>	<p>31 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>		