

# 1月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
 <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px;"> <h2 style="margin: 0;">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; margin: 10px;"> <p style="text-align: center;">☆ イベント ☆  <b>エコパノルディックウォーキング</b>                      2025/1/17(金)                      10:00-12:00                      ※第六駐車場集合</p> </div>						
		1	2	3		5
<p><b>6</b></p> <p>●<b>勤労者福祉会館</b>                      姿勢改善ルディックEX                      9:30-10:30(鈴木)                      DISCO WORLD &amp; ストレッチ(松本)                      10:45-11:45</p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      はじめてのエアロピクス(松本)                      13:30-14:30</p>	<p style="font-size: 2em; color: orange;">休</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">館</p> <p style="font-size: 2em; color: orange;">日</p>	<p><b>8</b></p> <p>●<b>大東北運動場</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      LaLaLaサーキットライト(榎木)                      13:30-14:30</p> <p>はじめてのダンス&amp;筋トレ&amp;ストレッチ                      15:00-16:00(松本)</p>	<p><b>9</b></p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      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)</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      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>●<b>菊川アエル</b>                      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&amp;椅子でストレッチ(松本)                      15:30-16:30</p>	<p><b>10</b></p> <p>●<b>いこい</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      すっきり&amp;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><b>11</b></p> <p>●<b>大須賀運動場</b>                      ノルディック                      ウォーキング                      10:30-11:30                      (鈴木)</p>	<p><b>12</b></p> <p>●<b>勤労者福祉会館</b>                      カチカチ改善ヨガ(松本)                      9:30-10:30                      10:45-11:45</p>
<p><b>13</b></p> <p>●<b>さんりーな</b>                      プチ☆ノルディックウォーキング                      10:30~11:30(鈴木)</p>		<p><b>15</b></p> <p>●<b>大須賀運動場</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      LaLaLaサーキットライト(榎木)                      13:30-14:30</p> <p>はじめてのダンス&amp;筋トレ&amp;ストレッチ                      15:00-16:00(松本)</p>	<p><b>16</b></p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      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)</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      9:30-10:30 やさしい運動教室(松本)</p>	<p><b>17</b></p> <p>●<b>エコパイバント</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-12:00</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      すっきり&amp;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><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      ノルディック                      ウォーキング                      10:30-11:30                      (鈴木)</p>
<p><b>20</b></p> <p>●<b>勤労者福祉会館</b>                      DISCO WORLD &amp; ストレッチ(松本)                      10:45-11:45</p> <p>●<b>安養寺</b>                      はじめてのエアロピクス(松本)                      13:30-14:30</p>		<p><b>22</b></p> <p>●<b>大東北運動場</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      LaLaLaサーキットライト(榎木)                      13:30-14:30</p> <p>はじめてのダンス&amp;筋トレ&amp;ストレッチ                      15:00-16:00(松本)</p>	<p><b>23</b></p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      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)</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      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>●<b>菊川アエル</b></p>	<p><b>24</b></p> <p>●<b>いこい</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      すっきり&amp;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><b>25</b></p> <p>●<b>大東北運動場</b>                      ノルディック                      ウォーキング                      10:30-11:30                      (鈴木)</p>	<p><b>26</b></p> <p>●<b>勤労者福祉会館</b>                      カチカチ改善ヨガ(松本)                      9:30-10:30                      10:45-11:45</p>
<p><b>27</b></p> <p>●<b>勤労者福祉会館</b>                      姿勢改善ルディックEX (マット)                      9:30-10:30(鈴木)                      DISCO WORLD &amp; ストレッチ(松本)                      10:45-11:45</p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      はじめてのエアロピクス(松本)                      13:30-14:30</p>		<p><b>29</b></p> <p>●<b>大東北運動場</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      LaLaLaサーキットライト(榎木)                      13:30-14:30</p> <p>はじめてのダンス&amp;筋トレ&amp;ストレッチ                      15:00-16:00(松本)</p>	<p><b>30</b></p> <p>●<b>安養寺運動公園</b>                      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)</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      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><b>31</b></p> <p>●<b>いこい</b>                      ノルディックウォーキング(鈴木)                      10:00-11:30</p> <p>●<b>さんりーな</b>                      すっきり&amp;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>		