

3月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 教室 開催 場変 所更 </div> <p> 3/26(水) 15:00~16:00 はじめてダンス&筋トレ&ストレッチ (松本) 3/27(木) 13:00~14:00 やさしい運動教室(松本) 3/27(木) 14:30~15:30 かんたん体幹トレーニング (松本) 3/28(金) 9:15~10:15/10:30~11:30 すっきり&にっこり運動教室 (松本) 3/28(金) 14:30~15:30 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ (鈴木) さんりーなが使用できないため安養寺運動公園ミーティング室で行います </p>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ☆ イベント ☆ 3/14(金) 10:00~12:00 掛川城下町 ノルディックウォーキング 詳細はチラシにて </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> ☆ おしらせ ☆ 3/21(金)~3/31(月)まで チケット販売は年度末の為 販売を行いません。 </div>		<p>2</p> <p>●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)</p>
<p>3</p> <p>●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="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 休 </div>	<p>5</p> <p>●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>6</p> <p>●安養寺運動公園 9:30-10:30 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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)</p>	<p>7</p> <p>●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>9</p> <p>●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>10</p> <p>●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="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 館 </div>	<p>12</p> <p>●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>13</p> <p>●安養寺運動公園 9:30-10:30 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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)</p>	<p>14</p> <p>●☆イベント☆ 掛川城下町ノルディック(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>16</p> <p>●さんりーな サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)</p>	
<p>17</p> <p>●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="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 日 </div>	<p>19</p> <p>●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>20</p>	<p>21</p> <p>●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>23</p> <p>●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>24 / 31</p> <p>●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>		<p>26</p> <p>●大須賀運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●安養寺運動公園 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>27</p> <p>●安養寺運動公園 9:30-10:30 ルディックEX(鈴木) 10:45-11:45 ゆとりストレッチ(鈴木) 13:00-14:00 やさしい運動教室(松本) 14:30-15:30 かんたん体幹トレーニング(松本)</p>	<p>28</p> <p>●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●安養寺運動公園 すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:15-10:15 / 10:30-11:30 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>30</p> <p>●大東北運動場 サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)</p>	