

12月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<p>イベント</p> <p>クリスマス DANCEイベント 12/22(日)13:30~15:00 さんりーなスタジオ 講師松本:詳細はチラシ参照</p>		<p>日坂宿場町/ルディック 12/13(金) 10:00~12:00 集合場所 掛川道の駐車車場 雨天の場合は中止</p>	<p>教室開催場所変更のお知らせ 12/2(月)DISCO WORLD & ストレッチ 12/25(水) はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 12/26(木) やさしい運動教室 かんたん体幹トレーニング 12/27(金) /ルディックで楽しく身体作り♪</p> <p>安養寺運動公園</p>			1
<p>2</p> <p>●安養寺運動公園 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45</p> <p>施設使用不可のため開催場所変更になります</p> <p>はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>	休館日	<p>4</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</p> <p>●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>5</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)</p> <p>●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>●菊川アエル 14:00-15:00(屋外)ルディックホール運動教室(鈴木) はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) 15:30-16:30</p>	<p>6</p> <p>●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30</p> <p>●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>7</p> <p>●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>8</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>9</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</p> <p>●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>11</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</p> <p>●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>12</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)</p> <p>●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>13</p> <p>●イベント日坂宿場町散策 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00</p> <p>●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>●さんりーな ノルディックウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)</p>
<p>16</p> <p>●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</p> <p>●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>18</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</p> <p>●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>19</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)</p> <p>●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>●菊川アエル 14:00-15:00(室内)ルディックホール運動教室(鈴木) はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) 15:30-16:30</p>	<p>20</p> <p>●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30</p> <p>●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p>	<p>21</p> <p>●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>22</p> <p>●さんりーなスタジオ クリスマスイベント 13:30~15:00 (松本)</p>
<p>23</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</p> <p>●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>25</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</p> <p>●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>さんりーな施設使用不可のため開催場所変更になります</p>	<p>26</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)</p> <p>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>さんりーな施設使用不可のため開催場所変更になります</p>	<p>27</p> <p>●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30</p> <p>●安養寺運動公園 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)</p> <p>さんりーな施設使用不可のため開催場所変更になります</p>	<p>2</p> <p>R6/12/28-R7/1/4 休講になります</p> <p>本年もお世話になりました 来年もよろしくお願いたします よいお年をお過ごしください</p> 		