

12月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日	
イベント <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>		<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> 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 </div>		<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 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♪ </div>			
2 ●安養寺運動公園 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 施設使用不可のため開催場所 変更になります </div> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30	休	4 ●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)	5 ●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)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	6 ●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	7 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)	8 ●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	
9 ●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	館	11 ●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)	12 ●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)	13 ●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 ●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)	14	15 さんりーな ノルディック ウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)	
16 ●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	日	18 ●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)	19 ●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(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	20 ●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	21 ●大東北運動場 ノルディック ウォーキング 10:30-11:30 (鈴木)	22 ●さんりーなスタジオ クリスマスイベント 13:30~15:00 (松本)	
23 ●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		25 ●大東北運動場 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) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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 </div>	26 ●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) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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 </div>	27 ●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 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 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 </div>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> R6/12/28-R7/1/4 休講になります 本年もお世話になりました 来年もよろしくお願ひいたします よいお年をお過ごしください  </div>		