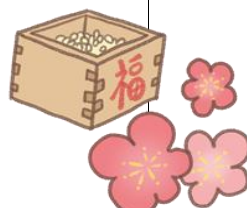


2月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">☆ イベント ☆</p> <p>2/6(木) ノルディックウォーキング講習会 2/9(日) バレンタインDANCEイベント 2/12(水) 田ヶ池公園ノルディックウォーキング 2/21(金) エコパノルディックウォーキング 詳細はチラシにて</p> | | <p style="text-align: center;">☆お知らせ☆</p> <p>土、日、祝日10:30~11:30で行って いるノルディックウォーキングの教室名を 『サクッとノルディック』で行います。 月に2~3回開催予定です。</p> | | <p style="text-align: center;">☆教室開催場所変更のお知らせ☆</p> <p>2/20(木) 15:30~16:30 やさしい運動教室(松本) 2/21(金) 9:15~10:15/10:30~11:30 すっきり&にっこり運動教室(松本) 2/21(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> | | | <p style="text-align: center; color: red;">2</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> |
| <p style="text-align: center; color: red;">3</p> <p>●勤労者福祉会館 姿勢改善ノルディック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: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">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 style="text-align: center; color: red;">6</p> <p>●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) ☆イベント☆控室2 14:00-15:30 ノルディック講習会(鈴木)</p> | <p style="text-align: center; color: red;">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 style="text-align: center; color: red;">8</p> | <p style="text-align: center; color: red;">9</p> <p>●さんりーなスタジオ ☆イベント☆ バレンタインDANCEイベント 13:30-15:00</p> | |
| <p style="text-align: center; color: red;">10</p> <p>●勤労者福祉会館 姿勢改善ノルディック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: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">12</p> <p>☆イベント☆ 田ヶ池公園ノルディックウォーキング 10:00-12:00 ●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 style="text-align: center; color: red;">13</p> <p>●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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)</p> | <p style="text-align: center; color: red;">14</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> | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">16</p> | |
| <p style="text-align: center; color: red;">17</p> <p>●勤労者福祉会館 姿勢改善ノルディック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: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">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 style="text-align: center; color: red;">20</p> <p>●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) 15:30-16:30 やさしい運動教室(松本)</p> | <p style="text-align: center; color: red;">21</p> <p>☆イベント☆エコパ ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00 ※第6駐車場集合 ●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> | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">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 style="text-align: center; color: red;">24</p> <p>●さんりーな サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: 20px; margin: 0 auto;">休 館 日</div> | <p style="text-align: center; color: red;">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 ●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 style="text-align: center; color: red;">27</p> <p>●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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)</p> | <p style="text-align: center; color: red;">28</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> |  | | |