

10月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
★イベント★ ※詳細はチラシをご参照ください 10/23(金) 10:00～12:00 秋のお楽しみノルディック さんりーなロビー前集合 10/25(日) 13:00～14:30 ハロウィンダンス さんりーなスタジオ			1 ●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)	2 ●いこい ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	3	4 ●大東北運動場 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木)
5 ●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 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	6 休館日	7 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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)	8 ●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)ノルディックボール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	9 ●いこい ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	10	11 ●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
12		14 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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)	15 ●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)	16 ●いこい ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	17	18 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木)
19 ●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 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	日	21 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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)	22 ●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)ノルディックボール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	23 ☆イベント☆さんりーな 秋のお楽しみノルディック 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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	24	25 ●さんりーなスタジオ 10:30-11:30 ウォーキングレッスン& ストレッチ(鈴木) ☆イベント☆ ハロウィンダンス 13:00-14:30 (松本)
26 ●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 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30		28 ●大須賀運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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) らくらくフィットネス(松本) 19:30-20:30	29 ●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)	30 ●いこい ノルディックウォーク(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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	31 ☆ おしらせ ☆ 10月より水曜日の掛川南方面で行う ノルディックウォークは教室時間を1時間に 変更させていただきます。 また10/2,9,16の金曜日 いこいノルディックウォークは 10:00～11:00で行います。	