

3月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日	
						1 ●大須賀運動場 サックとノルディック 10:30-11:30(鈴木)	
2 ● 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	休	4 ● 大東北運動場 ノルディックウォーク(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)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)	6 ☆ イベント ☆掛川城下町 ノルディックウォーク(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)	7	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) ● 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)	13 ● 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 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	14	15	
16 ● 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	日	18 ● 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)	20 ● さんりーな ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ● さんりーなスタジオ ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木) ※ホール使用不可の為ストレッチや マット上で身体作りを行います	21	22 ● 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	
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ク(鈴木) 10:00-11:30 ● さんりーな らくらくフィットネス(松本) 19:30-20:30	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) ● さんりーな研修室 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)	27 ● 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	28	29 ● 安養寺運動場 サックとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)	
30 ● 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	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <b style="font-size: 1.2em;">イ ベ ン ト 掛川城下町ノルディックウォーク 3/6(金) 10:00-12:00 ※あいりーな駐車場集合 詳細はチラシ参照願います！ </div>		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> ☆開催場所変更 ※3/20(金)いこいルディック→さんりーな ルディックポールで楽しく身体作り♪→ さんりーなスタジオ ※3/26(木) やさしい運動教室 かんたん体幹トレーニング さんりーな研修室 </div>		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> ☆チケット販売停止等のお知らせ 3/21(土)~3/30(月)は年度末の為 アクティブチケットの販売を停止させていただきます。 なお、この期間は800円での教室ご参加もできません ご不便をおかけしますがよろしくお願いたします。 </div>	