

## 6月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<b>2</b> <b>●勤労者福祉会館</b> DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>3</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</div>	<b>4</b> <b>●大東北運動場</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>5</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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☆研修室 14:00-15:00 ノルディック講習会ステップアップ編(鈴木)	<b>6</b> <b>●☆イベント</b> 掛川城下町ノルディック 10:00-12:00(雨天延期6/13) <b>●さんりーな</b> すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックホ-ルで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	<b>7</b>	<b>8</b> <b>●勤労者福祉会館</b> カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45
<b>9</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>10</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</div>	<b>11</b> <b>●大須賀運動場</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>12</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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) <b>●菊川アエル(会議室)</b> 14:00-15:00(屋外)ノルディックホ-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)	<b>13</b> <b>※6/6イベント延期の場合は</b> <b>掛川城下町ノルディック</b> <b>10:00-12:00</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45	<b>14</b>	<b>15</b> <b>●さんりーな</b> サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)
<b>16</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 姿勢改善ノルディックEX(鈴木) 9:30-10:30 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>17</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</div>	<b>18</b> <b>●大東北運動場</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 代行教室(鈴木)姿勢改善ノルディックEX 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)	<b>19</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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)	<b>20</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックホ-ルで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	<b>21</b>	<b>22</b> <b>●勤労者福祉会館</b> カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45
<b>23</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 姿勢改善ノルディックEX(鈴木) 9:30-10:30 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>24</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</div>	<b>25</b> <b>●大須賀運動場</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>26</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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) <b>●菊川アエル(会議室)</b> 14:00-15:00(屋外)ノルディックホ-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)	<b>27</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックホ-ルで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	<b>28</b>	<b>29</b> <b>●安養寺運動公園</b> サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)
<b>30</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 姿勢改善ノルディックEX(鈴木) 9:30-10:30 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45-11:45 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>31</b> <div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">           ☆ イベント ☆  <b>6/5(木) ノルディックウォーキング講習会</b>  <b>(ステップアップ編)</b>  <b>6/6(金) 掛川城下町ノルディック</b>  <b>(雨天延期6/13(金))</b> </div>				