

6月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
2 ●勤労者福祉会館 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	3 休 館	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サークルライト(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 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☆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)	6 ●☆イベント 掛川城下町ノルディック 10:00-12:00(雨天延期6/13) ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	7	1 ●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	11 休 館	12 ●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サークルライト(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)	13 ●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(会議室) 14:00-15:00(屋外)ノルディックホール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	14 ※6/6イベント延期の場合は 掛川城下町ノルディック 10:00-12:00 ●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	15 ●さんりーな サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)	
16 ●勤労者福祉会館 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 ●安養寺運動公園 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	18 休 館	19 ●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 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)	20 ●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)	21 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	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 ●安養寺運動公園 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	25 休 館	26 ●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サークルライト(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)	27 ●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(会議室) 14:00-15:00(屋外)ノルディックホール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	28 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	29 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 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 ●安養寺運動公園 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30		<p>☆ イベント ☆</p> <p>6/5(木) ノルディックウォーキング講習会 (ステップアップ編)</p> <p>6/6(金) 掛川城下町ノルディック (雨天延期6/13(金))</p>				