

2月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月		火	水	木	金	土	日		
イ ベ ン ト	バレンタインダンス 2/8(日) 13:30-15:00 スタジオ		エコパノルディックウォーク 2/6(金) 10:00-12:00 ※第六駐車場集合		田ヶ池ノルディックウォーク 2/18(水) 10:00-12:00 ※シオーネ集合		☆開催場所変更 2/6(金) すっきり&にっこり 運動教室 控室2	☆教室終了時間変更 2/13(金) いこいノルディックウォーク 10:00~11:00	1 ●安養寺運動場 サクッとノルディック 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	3	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 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)	6 ☆イベント☆エコパ ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-12:00 ●さんりーな(控室2) 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)	7	8 ●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		
	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	10	11	12 ●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)	13 ●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	14	15 ●大東北運動場 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 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	17	18 ☆イベント☆ 田ヶ池公園ノルディックウォーク 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)	19 ●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)	20 ●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)	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	24	25 ●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 <div>2026年1月〜スタートしました！ 月1回開催の教室です</div>	26 ●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)	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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	28				