

## 2月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<b>イ ベ ン ト</b>						
2 <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	3 <b>休 館</b>	4 <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 <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</b> 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)	6 <b>☆イベント☆エコパ</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00 <b>●さんりーな(控室2)</b> すっきり＆にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	7	8 <b>●さんりーなスタジオ</b> ☆イベント☆ バレンタイDANCEイベント 13:30-15:00
9 <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	11 <b>休 館</b>	12 <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)	13 <b>●いこい</b> ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:00 <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	14	15 <b>●大東北運動場</b> サクッとノルディック 10:30~11:30 (鈴木)	
16 <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	18 <b>日</b>	19 <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)	20 <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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	21	22 <b>●勤労者福祉会館</b> 力チカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45	
23	25 <b>●さんりーな</b> 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) らくらくフィットネス(松本) 19:30-20:30  2026年1月～スタートしました！ 月1回開催の教室です	26 <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</b> 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)	27 <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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	28		