

11月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月		火	水	木	金	土	日		
開催場所更	11/13(木) 12:15~13:15 やさしい運動教室(松本) 安養寺ミーティング室 13:30~14:30 かんたん体幹トレーニング(松本) 安養寺ミーティング室 11/14(金) 9:15~11:30 すっきり&にっこり運動教室(松本) 安養寺ミーティング室 11/24(月) 10:45~11:45 DISCO WORLD & ストレッチ(松本) さんりーなスタジオ 13:30~14:30 はじめてのエアロビクス(松本) さんりーなスタジオ 11/26(水) 15:00~16:00 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ(松本) さんりーなスタジオ 11/28(金) 9:30~11:45 すっきり&にっこり運動教室(松本) さんりーな控室2				★単発教室★ 11/24(月)9:30~10:30 足裏アーチ作り&歩き方 レッスン さんりーなスタジオ (鈴木)		☆ イベント ☆ 11/2(日)10:00~12:00 秋のみかん狩り体験& ノルディックウォーク 11/20(木) 14:00~15:30 ノルディックウォーク講習会 スキルアップ		2 ●イベント 秋のみかん狩り体験& ノルディックウォーク 10:00~12:00 (詳細はチラシにて)
	3	4	5 ●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)	6 ●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)	7 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30~15:30 (鈴木)	8	9		
10 ●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	休館日	12 ●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)	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) 12:15~13:15 やさしい運動教室(松本) 13:30~14:30 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 ●いこい ノルディックウォーク(鈴木) 10:00~11:30 ●安養寺 すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:15~10:15 / 10:30~11:30 ●さんりーな ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30~15:30 (鈴木)	15	16			
17 ●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		19 ●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)	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) 14:00~15:30 ★イベント★ ノルディック講習会スキルアップ(鈴木) 【ノルディック講習会受講済みの方】	21 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30~15:30 (鈴木)	22	23 ●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			
24 ●さんりーな スタジオ 足裏アーチ作り&歩き方 レッスン 9:30~10:30(鈴木) DISCO WORLD & ストレッチ(松本) 10:45~11:45 はじめてのエアロビクス(松本) 13:30~14:30		26 ●大須賀運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00~11:30 ●さんりーな はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00~16:00(松本)*スタジオ*	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 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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30~15:30 (鈴木)	29 控室2	30			