

11月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|--|--|--|----|------------|
| 開催場所変更 | | | | | | |
| | | 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キング 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) | 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) | 8 | 9 |
| 10 | | 12 ●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) 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キング(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 | | 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 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) | 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 | 23 |
| 24 | | 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 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 | 30 |
| | | | | | | 控室2 |