

8月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
☆ おしらせ ☆ ※ノルディックウォーキングの教室は 熱中症対策のため 室内教室に変更します。詳細はチラシ、HPをご覧ください ※大会等で施設が使用不可で開催場所が変更となっています。					1	2 ●さんりーな研修室 歩くための 夏のからだ作り教室 10:30-11:30(鈴木)
3 ●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	4 休 館 日	5 ●安養寺運動公園☆夏限定教室 やさしい夏の室内ノルディック教室 10:00-11:00(鈴木) ●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) ●菊川アエル 14:00-15:00(屋内)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)	7 ●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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木) ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)	8	9 ●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
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	11	12	13	14	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	18 休 館 日	19 ●安養寺運動公園☆夏限定教室 やさしい夏の室内ノルディック教室 10:00-11:00(鈴木) ●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) ●菊川アエル 14:00-15:00(屋内)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)	21 ●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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木) ノルディックボ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
24/31 ●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	25 休 館 日	26 ●安養寺運動公園☆夏限定教室 やさしい夏の室内ノルディック教室 10:00-11:00(鈴木) ●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	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)	28 ●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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木) ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)	29	30 ●さんりーなスタジオ 歩くための 夏のからだ作り教室 10:30-11:30(鈴木)