

7月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|----|---|--|---|----|---|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 休 | ●安養寺運動公園☆夏限定教室 歩きに役立つ健康教室(鈴木) 10:00-11:00 ●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) | ●安養寺運動公園 9:30-10:30 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) | ●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 やさしいルディックEX 夏季限定 10:00-11:00 (鈴木) ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木) | | ●さんりーなスタジオ たなばたダンスイベント 13:30-15:30(松本) |
| | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| ●勤労者福祉会館 姿勢改善ルディック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 | 館 | ●安養寺運動公園☆夏季限定☆ 歩きに役立つ健康教室(鈴木) 10:00-11:00 ●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) | ●安養寺運動公園 9:30-10:30 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)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) | ●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 やさしいルディックEX 夏季限定 10:00-11:00 (鈴木) ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木) | | ●さんりーなスタジオ ☆夏季限定企画 ウォーキングレッスン& やさしい体幹&腹筋トレ 10:30-11:30 (鈴木) |
| 14 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ●勤労者福祉会館 姿勢改善ルディック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 | | ●安養寺運動公園☆夏季限定 歩きに役立つ健康教室(鈴木) 10:00-11:00 ●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) | ●安養寺運動公園 9:30-10:30 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) | ●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 ●安養寺運動公園 やさしいルディックEX 夏季限定 10:00-11:00 | | ●さんりーなスタジオ ☆夏季限定 ウォーキングレッスン& ストレッチ 10:30-11:30 (鈴木) |
| 21 | 日 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | | ●安養寺運動公園 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本) | ●安養寺運動公園 9:30-10:30 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 14:00-15:00(屋内)ルディックホール運動教室(鈴木) はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) 15:30-16:30 | ●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 | | ●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 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <div>☆ 今月のイベント ☆</div> <div>7/6(日) 13:30~15:00</div> <div>たなばたダンスイベント</div> <div>※詳細はチラシをご覧ください</div> | | <div>☆ おしらせ ☆</div> <div>ルディックウォーキングの教室は</div> <div>熱中症対策のため</div> <div>室内教室に変更します。</div> <div>詳細はチラシ、HPをご覧ください</div> |
| ●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 | | ●安養寺運動公園☆夏季限定 歩きに役立つ健康教室(鈴木) 10:00-11:00 ●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) | ●安養寺運動公園 9:30-10:30 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) | | | |