

# 7月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
	1 	2 ●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)	3 ●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)	4 ●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 やさしいノルディックEX 夏季限定 10:00-11:00 (鈴木) ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	5	6 ●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 ●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	9 ●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)	10 ●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)	11 ●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 やさしいノルディックEX 夏季限定 10:00-11:00 (鈴木) ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	12	13 ●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 ●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	16 ●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)	17 ●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)	18 ●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 やさしいノルディックEX 夏季限定 10:00-11:00	19	20 ●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 	23 ●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)	24 ●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 14:00-15:00(屋内)ノ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	25 ●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	26	27 ●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 ●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	29 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)	31 ●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)				<p style="text-align: center;">☆ おしらせ ☆</p> <p>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。 詳細はチラシをご覧ください</p>

☆ 今月のイベント ☆  
7/6(日) 13:30~15:00  
たなばたダンスイベント  
※詳細はチラシをご覧ください