11月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(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)	5 ●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) ●さんりーな研修室 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)	6 ●安養寺運動公園 すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:15-10:15 / 10:30-11:30	7 休館日 Vリーグ開催の為	8
9 ●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	10 休 館 日	11 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●さんりーな ノルディックポールで体幹トレ＆筋力UP 13:30-14:30 ※代行(鈴木) はじめてのダンス＆筋トレ＆ストレッチ 15:00-16:00(松本)	12 ●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)ノルディックポール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	13 ●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	14	15
16 ●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 ●大東北運動場 ノルディックウォーク(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)	19 ●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)	20 ●いこい ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:00 ●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 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	21	22 ●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
23		25 ●大須賀運動場 ノルディックウォーク(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) らくらくフィットネス(松本)控室2 19:30-20:30	26 ●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)ノルディックポール運動教室(鈴木) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本)	27 ☆イベント☆ エコパ森林浴ノルディックウォーク 10:00-12:00 ※第6駐車場集合 すっきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ノルディックポールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	28	29 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木)
30 ●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	☆Vリーグ開催の為開催場所変更 11/5(木) 9:30-10:30- やさしい運動教室 11:00-12:00 かんたん体幹トレーニング さんりーな研修室		☆Vリーグ開催の為開催場所変更 11/6(金) すっきりにっこり運動教室 9:15-10:15/10:30-11:30 安養寺運動公園	☆ イベント ☆ エコパノルディックウォーク 11/27(金) 10:00ー12:00 ※第六駐車場集合 詳細はチラシにて！	☆教室時間変更のおしらせ☆ 11月以降、金曜日に行っている いこいノルディックウォーク の教室時間を 10:00～11:00に変更します よろしくお願いいたします	