

9月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	休 館 日	●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 13:30-14:30(榎木) 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 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) 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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木)※控室1 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)		●安養寺運動公園 ミーティング室 ノルディックエクササイズ 10:30-11:30 (鈴木)
7		9	10	11	12	13
●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 ●さんりーな 控室1※初心者対象 ノルディックウォーク講習会 14:00-15:30(鈴木)		●さんりーな やさしい夏の室内ノルディック教室 10:00-11:00(鈴木)※控室1 LaLaLaサーキットライト 13:30-14:30(榎木) はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)	●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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木)※控室1 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)		●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
14		16	17	18	19	20
●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		●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 13:30-14:30(榎木) 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 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) 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 夏のノルディック健康UP教室 10:00-11:00(鈴木)※控室1 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)		●さんりーな研修室 足回りほぐし&ストレッチ 10:30-11:30(鈴木)
21	22	23	24	25	26	27
		●さんりーなスタジオ ウォーキングレッスン&ストレッチ 【膝腰負担のない歩き方を】 10:30-11:30(鈴木)	●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)	●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)※控室1 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)		●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	☆ イベント ☆ 9/7(月) 14:00-15:30 ノルディックウォーク講習会(初心者の方対象) 9/28(月) 14:00-15:30 ノルディックウォーク講習会スキルアップ		☆ 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 ※9月後半は気温によってはノルディックウォークに変更する 可能性がありますので参加する場合はHPをご確認ください さい	
●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 ●さんりーな 控室1 スキルアップ ノルディックウォーク講習会 14:00-15:30(鈴木)	休 館 日	●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 13:30-14:30(榎木) 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				