

5月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>☆ GWダンスイベント ☆ 5/6(水・祝) 10:00~11:30 さんりーなスタジオ ※詳細はチラシにて</p> </div>		1 ●さんりーな すつきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45	2	3
4	5	6 ●さんりーな ☆GWダンスイベント☆ 10:00~11:30(松本)	7 ●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)	8 ●いこい ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すつきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	9	10 ●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
11 ●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	休 館 日	13 ●大東北運動場 ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●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)	14 ●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 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)	15 ●いこい ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すつきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	16	17 ●安養寺運動場 サクッとルディック 10:30~11:30 (鈴木)
18 ●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		20 ●大須賀運動場 ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●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)	21 ●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)	22 ●いこい ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すつきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	23	24 ●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
25 ●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		27 ●大東北運動場 ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●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	28 ●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 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)	29 ●いこい ルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな すつきり&にっこり運動教室(松本) 9:30-10:30 / 10:45-11:45 ルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	30	31