

## 6月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30	休	<b>3</b> <b>●大東北運動場</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>4</b> <b>●さんりーな</b> 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)	<b>5</b> <b>☆イベント☆</b> エコパノルディックウォーク(鈴木) 10:00-12:00 <b>●さんりーな</b> すっきり&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)	<b>6</b>	<b>7</b> <b>大東北運動場</b> ノルディックウォーク 10:30~11:30
<b>8</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30	館	<b>10</b> <b>●大須賀運動場</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>11</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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) <b>●菊川アエル</b> 14:00-15:00(屋外)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	<b>12</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&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)	<b>13</b>	<b>14</b> <b>●勤労者福祉会館</b> カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45
<b>15</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30	日	<b>17</b> <b>●大東北運動場</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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)	<b>18</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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)	<b>19</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&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)	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>22</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30		<b>24</b> <b>●大須賀運動場</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> 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) 19:30-20:30	<b>25</b> <b>●安養寺運動公園</b> 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) <b>●さんりーな</b> 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) <b>●菊川アエル</b> 14:00-15:00(屋外)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	<b>26</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 <b>●さんりーな</b> すっきり&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)	<b>27</b>	<b>28</b> <b>●勤労者福祉会館</b> カチカチ改善ヨガ(松本) 9:30-10:30 10:45-11:45
<b>29</b> <b>●勤労者福祉会館</b> 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 <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30		☆ イベント ☆ 6/5(金) 10:00~12:00 エコパ ノルディックウォーク 詳細はチラシにて				