

7月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
<p style="text-align: center;">☆ 今月のイベント ☆ 7/5(日) 13:30~15:00 たなばたダンス ※詳細はチラシをご覧ください</p>	休	<p>1 ●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 はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)</p>	<p>2 ●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>	<p>3 ●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) ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)</p>	<p>4</p>	<p>5 ●さんりーな研修室 歩くための夏のからだづくり教室 10:30-11:30(鈴木) ●さんりーなスタジオ たなばたダンスイベント 13:30-15:00(松本)</p>
<p>6 ●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 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>	館	<p>8 ●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(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)</p>	<p>9 ●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)</p>	<p>10 ●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) ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)</p>	<p>11</p>	<p>12 ●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</p>
<p>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 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>	館	<p>15 ●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(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)</p>	<p>16 ●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>	<p>17 ●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) ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30(鈴木)</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>20</p>	日	<p>22 ●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)</p>	<p>23 ●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</p>	<p>24 ●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</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>27 ●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 はじめてのエアロピクス(松本) 13:30-14:30</p>	日	<p>29 ●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) 19:30-20:30</p>	<p>30 ●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)</p>	<p>31 ●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</p>	<p>27</p>	<p>28</p>

☆ **お知らせ** ☆

※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

※大会等で施設が使用不可で
開催場所が変更となっています。
 ご不便お掛けしますがよろしくお願
 いたします