

1月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 休講	4
本年もよろしくお願ひいたします						
5 ●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	6 休館	7 ●大東北運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサークルライト(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)	8 ●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	9 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	10	11 ●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
12		14 ●大須賀運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサークルライト(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)	15 ●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)	16 ●エコパイメント ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	17	18 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木)
19 ●勤労者福祉会館 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	21 日	22 ●大東北運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサークルライト(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)	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) ●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	24 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	25 ●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	
26 ●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		28 ●大須賀運動場 ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●さんりーな LaLaLaサークルライト(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)	29 ●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)	30 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ●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 ノルディックホールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	31	