

1月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

月	火	水	木	金	土	日
				休講		
<div style="text-align: center;"> </div>						
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p style="color: red; font-size: 2em; text-align: center;">本年もよろしくお願いいたします</p> </div>						
5 ● 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	6 休館日	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)	8 ● 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(屋内)ノルディックボール運動教室(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 ノルディックボ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)	15 ● 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)	16 ● エコイベント 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 ノルディックボ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	日	21 ● 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)	22 ● 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(屋外)ノルディックボール運動教室(鈴木) はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) 15:30-16:30	23 ● 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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	24	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)	29 ● 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)	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 ノルディックボールで楽しく身体作り♪ 14:30-15:30 (鈴木)	31	