

# 12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> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>2</b> <div>休</div>	<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>●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>5</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>6</b>	<b>7</b> <b>●安養寺運動公園</b> サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木)
<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> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>9</b> <div>館</div>	<b>10</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>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)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)	<b>12</b> <b>●日坂宿場町イベント</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-12:00 ※雨天の場合は12/19になります <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> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>16</b> <div>館</div>	<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>●菊川アエル</b> 14:00-15:00(屋外)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)	<b>19</b> <b>●いこい</b> ノルディックウォーク(鈴木) 10:00-11:30 ※12/12雨天の時は日坂イベントになります。 <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>●安養寺運動公園</b> サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木) <b>●さんりーなスタジオ</b> <b>☆クリスマスダンスイベント☆</b> 13:30-15:00 (松本)
<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> はじめてのエアロビクス(松本) 13:30-14:30	<b>23</b> <div>日</div>	<b>24</b> <b>●安養寺運動公園</b> はじめてのダンス&筋トレ&ストレッチ 15:00-16:00(松本)	<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) 13:00-14:00 やさしい運動教室(松本) 14:15-15:15 かんたん体幹トレーニング(松本)	<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>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div> <div> <div>☆日坂宿場町/ルディックウォーク ☆</div> <div>12/12(金) 10:00~12:00</div> <div>雨天の場合は12/19(金)になります</div> <div>※詳細はチラシをご覧ください</div> </div> <div> <div>♪クリスマスダンスイベント ♪</div> <div>さんりーなスタジオ</div> <div>12/21(日) 13:30~15:00</div> <div>※詳細はチラシをご覧ください</div> </div> <div> <div>12/27(土)~1/4(日)</div> <div>年末年始休講させていただきます</div> <div>1年間ご参加ありがとうございました</div> <div>来年も引き続きよろしくお願いいたします</div> </div> </div>			