

12月 MIZUNO ACTIVE PROGRAM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|--|--|
| 1 ●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 | 2 休 館 | 3 ●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) | 4 ●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) | 5 ●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) | 6 | 7 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木) |
| 8 ●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 | 10 ●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) | 11 ●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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) | 12 ●日坂宿場町イベント ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-12:00 ※雨天の場合は12/19になります ●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) | 13 | 14 ●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 | |
| 15 ●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 | 17 ●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) | 18 ●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) 15:30-16:30 はじめてのDISCOWORLD&椅子でストレッチ(松本) | 19 ●いこい ノルディックウォーキング(鈴木) 10:00-11:30 ※12/12雨天の時は日坂イベント になります。 ●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) | 20 | 21 ●安養寺運動公園 サクッとノルディック 10:30-11:30 (鈴木) ●さんりーなスタジオ ☆クリスマスダンス イベント☆ 13:30-15:00 (松本) | |
| 22 ●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 | 24 ●安養寺運動公園 はじめてのダンス＆筋トレ＆ストレッチ 15:00-16:00(松本) | 25 ●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) 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) | 26 ●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) | 27 | 28 | |
| 29 | 30 | 31 | | | | |
| <p>☆日坂宿場町/ルディックウォーキング ☆ 12/12(金) 10:00～12:00 雨天の場合は12/19(金)になります</p> <p>※詳細はチラシをご覧ください</p> | | <p>♪クリスマスダンスイベント ♪ さんりーなスタジオ 12/21(日) 13:30～15:00</p> <p>※詳細はチラシをご覧ください</p> | | <p>12/27(土)～1/4(日) 年末年始休講させていただきます 1年間ご参加ありがとうございました 来年も引き続きごよろしくお願ひいたします</p> | | |