


スタジオ・ナズー タイムスケジュール

4月

	月	火	水	木	金	土	日
9			10:00~11:00				
10	10:30~11:30 らくらく体操 16・30日		ロコモ予防 毎週				10:30~11:30 ストレッチ& エクササイズ (前半) 1・8・15日
11			12:00~13:00				11:45~12:45
12			やさしい ピラティス 4・18日				ストレッチ& エクササイズ (後半) 1・8・15日
13							
14							
15							
16							
17							
18		19:00~20:20	①19:00~20:00 ②20:15~21:15	19:00~20:00	19:00~20:00		
19		Enjoy ピラティス 10・17・24日	スーパー トレーニング ↓↑ ファイティング シェイプ 毎週	ストレッチ& エクササイズ 毎週	スーパー トレーニング 毎週	19:30~20:50 Enjoy ピラティス	
20		20:30~21:50 Enjoy ピラティス 10・17・24日				7・14・28日	
21							

新年度、足から変えてみませんか!?

当院では皆様の足の形に合わせてオーダーメイドのインソールを作成しております。足の形が崩れていると日常の歩く動作やスポーツ動作で十分な力を発揮できません。当院ではマッサージなどの施術から皆様の足の形を判断し、更に機械で検査をして作製致します! 足元から軽やかに、新年度を迎えてみませんか!?



4.18日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ

11.25日
①ファイティングシェイプ ②スーパートレーニング

お知らせ

春一番! 本年度もスタジオナズーをよろしくお願ひします!

ご予約: 048-475-3309 (スポーツマッサージナズー共同)