

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

5月

	月	火	水	木	金	土	日			
9										
10	10:30~11:30 らくらく体操 7・28日			<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">レッスン紹介！</p> <h2 style="text-align: center;">ストレッチ&エクササイズ</h2> <p>「ストレッチ&エクササイズ」はゆっくり体をほぐしや、誰でもできる簡単な運動を行っております！内容はとて優しく、色々な器具を使って体をほぐすだけでなく、それが皆様の生活にどう役に立つのかまでをプロのインストラクターが説明いたします！ 木曜日：19:00- 日曜日：10:30-(前半)11:45-(後半) で行なっております。</p>  </div>			10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ(前半) 毎週			
11			12:00~13:00							10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ(後半) 毎週
12	曜日・時間が変更になりました！引き続き「ロコモ予防」をよろしく		やさしいピラティス 2・16・30日							
13	13:00~14:00 ロコモ予防 毎週									
14										
15										
16										
17										
18										
19		19:00~20:20 Enjoyピラティス 1・15・22・29日	①19:00~20:00 ②20:15~21:15 スーパートレーニング ↓↑ ファイティングシェイプ 毎週	19:00~20:00 ストレッチ&エクササイズ 10・17・24・31日	19:00~20:00 スーパートレーニング 毎週	19:30~20:50 Enjoyピラティス 毎週				
20		20:30~21:50 Enjoyピラティス 1・15・22・29日								
21										

2.16.30日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
9.23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

花粉の時期も終わり、運動しやすいシーズン！ご参加お待ちしております！

ご予約：048-475-3309 (スポーツマッサージナズー共同)