

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

3月

月	火	水	木	金	土	日
8	<p>らくらくヨガ・朝ヨガ レッスン 閉講のお知らせ。</p> <p>この度4月より「らくらくヨガ・朝ヨガ」 を閉講させて頂く事になりました。 今までご愛顧頂き誠にありがとうございました。</p> <p>10:30～11:30 らくらく体操 12・26日</p>	8:40～9:30 朝ヨガ 14日				
9		10:00～11:00 ロコモ予防 毎週				
10						
11			12:00～13:00 やさしい ピラティス 7・28日			
12		13:30～14:30 らくらくヨガ 6・20・27日				
13						
14						
15						
16						
17						
18	19:00～20:20 Enjoy ピラティス 毎週	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 毎週	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 3・17・24・31 日	
19						
20	20:30～21:50 Enjoy ピラティス 毎週					
21						

個別指導特集!!!
今の自分のカラダを知るには
SOAPコースがオススメ!



SOAPコースとは、現在のお身体の姿勢、それぞれの関節の動きを評価し、根本的な治療の方針作りに役立てていきます。是非、現在のお身体の状態を把握してみましょう!

オーダーメイドの本格トレーニング指導なら
パーソナルコンディショニングコースがオススメ!

パーソナルコンディショニングコースは皆様一人ひとりの体力や疾患に合わせた完全オーダーメイドのトレーニングを提供致します。根本的な痛みの改善にはトレーニングが重要になります。本格的なトレーニングをご体感ください!



お申し込みはスタッフまでお気軽にお声お掛けください!

7.21日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
14.28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

春も目前！新年度に向けてご自身に合った運動を見つけてみませんか？

ご予約:048-475-3309(スポーツマッサージナズー共同)