

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

11月

	月	火	水	木	金	土	日
9							
10	10:30~11:30 らくらく体操 5・19日						10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ (前半) 毎週
11			12:00~13:00				11:45~12:45 ストレッチ&エクササイズ (後半) 毎週
12	13:00~14:00 ロコモ予防 5・19・26日		やさしい ピラティス 7・21日				
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19		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		
20		20:30~21:50 Enjoy ピラティス 毎週			20:15~21:15 ストレッチ& エクササイズ 9・23日		
21							

STUDIO NAZOO
ここがイチオシ!

スタジオナズーでは皆様により効果をご実感頂くために、たくさんのアイテムを御用意させて頂いております!
一般の皆様からアスリートの方まで、皆様お一人おひとりの目的に合わせた使い方を探していきます。
知識豊富なトレーナーと、最新の器具を使いながら楽しく体を動かしましょう!



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

秋も深まり、体も動かしやすいシーズン! スタジオで楽しく運動習慣を身につけましょう!

ご予約: **048-475-3309** (スポーツマッサージナズー共同)