


スタジオ・ナズー タイムスケジュール

12月

	月	火	水	木	金	土	日	
9								
10	10:30~11:30 らくらく体操 10・24日	<p>年末年始休業のお知らせ 11/29(木)~1/5(土)の間 休業致します。 来年もナズーを 宜しくお願い致します！</p>		<p>ここがスゴいよ！ STUDIO NAZOO 【絶景スポット！📍】</p> <p>スタジオナズーは当ビル最上階の8階にございます。天気の良い日はスカイツリーや東京タワーが。夜のレッスンでは月食や流れ星が見えた事も！ メインの南窓からは都内を一望できますよ！ 他にはない最先端のトレーニングやレッスンを、最高に良い景色で！ スタッフ一同心よりお待ちしております！</p> 		10:30~11:30 ストレッチ& エクササイズ (前半) 2・16・23日		
11						11:45~12:45 ストレッチ& エクササイズ (後半) 2・16・23日		
12	13:00~14:00 ロコモ予防 10・17・24日		12:00~13:00 やさしい ピラティス 5・19日					
13								
14								
15								
16								
17								
18	19:00~20:00	19:00~20:20	①19:00~20:00 ②20:15~21:15	19:00~20:00	19:00~20:00			
19	ナズトレ ※詳しくは スタッフまで！	Enjoy ピラティス 毎週	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			
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 7・21日			
21								

5.19日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
12.26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

今年もお世話になりました！年末は是非スタジオナズーで体のデトックスをしましょう！

ご予約:048-475-3309(スポーツマッサージナズー共同)