

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

2月

月	火	水	木	金	土	日
9						
10	10:30~11:30 らくらく体操 25日					10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ (前半) 毎週
11						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 4・25日	12:00~13:00 やさしい ピラティス 6・20日	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">インストラクター特集 ストレッチ&エクササイズ</p> <p>セルフストレッチ、お怪我の予防のエクササイズをどなた様でも、気軽に優しくできる内容でお伝えしているレッスンです！</p> <p>担当トレーナー 歌川トレーナー(木曜担当) 星トレーナー(金曜・日曜担当)</p> <p>元気一杯皆様の健康をサポート致します！！ 是非お気軽に遊びにいらしてください！ ※担当は代行となる場合もございますのでご了承ください。</p>  </div>			
14			<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">6.20日</p> <p style="text-align: center;">①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ</p> <p style="text-align: center;">13.27日</p> <p style="text-align: center;">①ファイティングシェイプ ②スーパートレーニング</p> </div>			
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 4・18日	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 7・21・28日	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 8・22日	
21						

お知らせ

寒い冬こそトレーニングを！スタジオナズーで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)