

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

3月

	日	月	火	水	木	金	土
9							
10	10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ (前半) 毎週	10:30~11:30 らくらく体操 4・11・18日					
11	11:45~12:45 ストレッチ&エクササイズ (後半) 毎週			12:00~13:00 やさしい ピラティス 6・20日			
12		13:00~14:00 ロコモ予防 4・11・18日					
13							
14							
15							
16							
17							
18		19:00~20:00 ナズトレ ↓↑ ストレッチ& エクササイズ 毎週	19:00~20:20 Enjoy ピラティス 12・19・26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 毎週	19:00~20:00 スーパー トレーニング 毎週	
19			20:30~21:50 Enjoy ピラティス 12・19・26日			20:15~21:15 ストレッチ& エクササイズ 1・15日	
20							
21							

NEWFACE!!!
新スタジオインストラクター紹介

この度、当院の萩原徹トレーナーと横川祐介トレーナーがナズトレとストレッチ&エクササイズのレッスンを担当させて頂く事になりました！フレッシュなお二人のレッスンに是非お越し下さい

新インストラクターの
萩原(左)横川(右)です！
一生懸命頑張ります！

4.18日
ナズトレ
11.25日
ストレッチ&エクササイズ
交互に実施いたします！

6.20日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
13.27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！是非新しい運動習慣をスタジオナズーで！

ご予約: 048-475-3309 (スポーツマッサージナズー共同)