

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

4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 8・22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 3・17日			
12		13:00~14:00 ロコモ予防 毎週					
13							
14							
15		1.15.29日 ナストレ 8.22日 ストレッチ&エクササイズ 交互に実施いたします！					
16							
17							
18				①19:00~20:00 ②20:15~21:15			
19	ナストレ ↓↑ ストレッチ& エクササイズ 毎週	19:00~20:00 Enjoy ピラティス 毎週	19:00~20:20 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	19:00~20:00 ストレッチ& エクササイズ 毎週	19:30~22:30 スーパー トレーニング 12・19・26日	
20		20:30~21:50 Enjoy ピラティス 毎週					
21							

新年度!!
新しいことはじめませんか??
ナズーでは初めての方にも安心なレッスンを各種行っています。

ストレッチ&エクササイズ
らくらく体操
やさしいピラティス
ロコモ予防

春からの「新習慣」をスタジオナズーで！
詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

3.17日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
10.24日
①ファイティングシェイプ ②スーパートレーニング

↑
開始時間19:30~に変更致しました。
ご了承の程お願いいたします。

お知らせ

春到来！スタジオナズーで気分も爽やかに！

ご予約：048-475-3309 (スポーツマッサージナズー共同)