

# スタジオ・ナズー タイムスケジュール

5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 6・27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			
12		13:00~14:00 ロコモ予防 6・27日		やさしい ピラティス 15・29日			
13							
14							
15		20日 ナストレ 13.27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		19:00~20:00 ナストレ ↓↑ ストレッチ& エクササイズ 13・20・27日	19:00~20:20 Enjoy ピラティス 7・14・28日	スーパー トレーニング ↓↑ ファイティング シェイプ 8・15・22・29日	19:00~20:00 ストレッチ& エクササイズ 23・30日	19:30~20:30 スーパー トレーニング 10・17・24・31日	
20			20:30~21:50 Enjoy ピラティス 7・14・28日				
21							

**GW** レッスンスケジュール  
のお知らせ

GW中の営業時間の変更に伴いまして、  
レッスンスケジュールにも  
以下の通り変更がございます。

**5/1(水)~5/6(月)**  
19時以降のレッスンは  
休講とさせていただきます。

ご了承の程何卒よろしくお願い致します。

8・22日  
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ  
15・29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

「令和」もよろしくお願いいたします！！スタジオナズーで体を動かしましょう！

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