


スタジオ・ナズー タイムスケジュール

6月

	日	月	火	水	木	金	土
9					<p>真夏も楽しく運動を！ 熱中症に注意しましょう！</p> <p>6月になると気温も湿度も上がってくるため、熱中症になりやすくなります！</p> <p>熱中症はめまいや吐き気、痙攣などの症状から始まり、死に至る可能性もある恐ろしい疾患です！</p> <p>普段から喉が渇いていなくてもスポーツドリンクなどの水分補給路をする事がオススメです！</p> <p>この夏も安全に楽しく体を動かしましょう！！</p> 		
10	10:30~11:30 ストレッチ&エクササイズ (前半) 2・9・23・30日	10:30~11:30 らくらく体操 3・17日					
11	11:45~12:45 ストレッチ&エクササイズ (後半) 2・9・23・30日			12:00~13:00			
12				やさしい ピラティス 5・19日			
13		13:00~14:00 ロコモ予防 3・10・17日					
14							
15							
16							
17							
18							
19		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 11・18・25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 12・20・27日	19:30~20:30 スーパー トレーニング 毎週	
20			20:30~21:50 Enjoy ピラティス 11・18・25日				
21							

3・17日
ナズトレ
10・24日
ストレッチ&エクササイズ
交互に実施いたします！

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

夏も目前！是非、スタジオナズーで楽しく汗をかきましょう！

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