


スタジオ・ナズー タイムスケジュール

8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 12・26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				やさしい ピラティス 7・21日			
13		13:00~14:00 ロコモ予防 5・12・26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 毎週	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 1・15・22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 毎週				
21							

レッスン紹介！！
「ナズトレ」

ナズトレはトレーニングを通して身体機能の向上や怪我をしにくい体づくりを目指すレッスンを行なっています。
「一人ではなかなか出来ない...」
「いざ始めてもなかなか続かない...」
そんなちょっぴりキツイトレーニングも皆でやれば楽しくできる事でしょう！
ぜひご参加ください！！



開催曜日：隔週月曜日
時間：19:00~20:00
(ご予約はお電話または受付で！)

5・19日
ナズトレ
12・26日
ストレッチ & エクササイズ
交互に実施いたします！

7・21日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
14・28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

暑い夏こそトレーニング！気持ちよ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)