

スタジオ・ナズー タイムスケジュール

9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 9・23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 4・18日			
12							
13		13:00~14:00 ロコモ予防 毎週					
14							
15							
16							
17							
18				①19:00~20:00 ②20:15~21:15			
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	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	19:30~20:30 スーパー トレーニング 6・13・27日	
20			20:30~21:50 Enjoy ピラティス 毎週				
21							

動きを根本から改善しませんか？
オーダーメイドのトレーニング
**パーソナル
コンディショニング**



初回はお得な
トライアルコンディショニング

詳しくはスタッフまでお尋ねください！！

2・16・30日
ナズトレ
9・23日
ストレッチ&エクササイズ
交互に実施いたします！

4・18日
①スーパートレーニング ②ファイティングシェイプ
11・25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

夏バテしていませんか！？そんな方は是非スタジオナズーへ！！

ご予約:048-475-3309(スポーツマッサージナズー共同)