

Enjoy ピラティス

深層の腹筋（インナーマッスル）や

呼吸を意識することで
美しい姿勢を保ちます。

【こんな方にオススメ！】

- ・綺麗な姿勢を作りたい
- ・維持したい方
- ・よりご自身の身体と向き合いたい方

9月の開催日

- 9/1 (火) 前半19:00～ 後半20:30～
 9/8 (火) 前半19:00～ 後半20:30～
 9/15 (火) 前半19:00～ 後半20:30～
 9/22 (火) 前半19:00～ 後半20:30～
 9/29 (火) 前半19:00～ 後半20:30～
 毎週開催いたします！！

スーパートレーニング

「誰でも気軽に！筋カトレーニングは楽しい！」

音楽に合わせて行うプログラムです。

健康維持と身体作りを目的とした楽しいレッスンです！

ファイティングシェイプ[®]

格闘技の動きを楽しみ音楽に合わせて行う有酸素運動です！

腕やお腹周りのシェイプアップ、

ストレス発散、筋力アップにとっても効果があります。

9月の開催日

9/2 (水)	S 19:00～20:00	F 20:15～21:15
9/9 (水)	F 19:00～20:00	S 20:15～21:15
9/16 (水)	S 19:00～20:00	F 20:15～21:15
9/23 (水)	F 19:00～20:00	S 20:15～21:15
9/30 (水)	S 19:00～20:00	F 20:15～21:15

スーパートレーニング(**S**)とファイティングシェイプ(**F**)交互に毎週開催いたします！！

スタジオナズーは感染症対策を十分に行った上で運営しております。
 対策の一環と致しまして期間限定でご参加人数を決めさせて頂いております。

Enjoyピラティス 3名まで

スーパートレーニングおよびファイティングシェイプ 2名まで

何卒、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

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