

予約ページはこちらのQRコードから👉
ナズーHPからもご予約いただけます。



12月 2023

TEL : 048-475-3309

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1	2 ストレッチ& ちょっトレ 14:00~15:00
3 有酸素運動で ナイス健康体 10:00~10:30 10:30~11:00 ちょっトレ+ 14:00~15:00	4 THE筋トレ 11:30~12:15	5	6	7	8 ストレッチ& ちょっトレ 17:00~18:00	9 THE体幹 11:30~12:15
10	11	12 ちょっトレ+ 17:00~18:00	13 有酸素運動で ナイス健康体 19:00~19:30 19:30~20:00	14	15 ストレッチ& ちょっトレ 17:00~18:00	16 呼吸 エクササイズ 11:30~12:15 有酸素運動で ナイス健康体 17:30~18:00 ストレッチ& ちょっトレ 14:00~15:00
17 有酸素運動で ナイス健康体 10:00~10:30 10:30~11:00 ちょっトレ+ 14:00~15:00	18	19 ちょっトレ+ 17:00~18:00	20 呼吸 エクササイズ 11:30~12:15 有酸素運動で ナイス健康体 19:00~19:30 19:30~20:00	21	22 ストレッチ& ちょっトレ 14:00~15:00	23
24 ちょっトレ+ 10:00~11:00 有酸素運動で ナイス健康体 14:00~14:30 14:30~15:00	25	26 有酸素運動で ナイス健康体 10:00~10:30 10:30~11:00 ちょっトレ+ 17:00~18:00	27 THE筋トレ 11:30~12:15 THE体幹 12:30~13:15	28		

※イベント詳細につきましては別紙をご確認ください。