

# 1月 2023

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。  
 TEL：048-475-3309



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1	2	3	4 新春！THE筋トレ60 13:00~14:00	5 筋 15:30~16:15 有 17:00~17:30 17:30~18:00	6 有 10:00~10:30 10:30~11:00 ス 14:00~15:00
7 ち 10:00~11:00 有 19:00~19:30 19:30~20:00	8 有 10:00~10:30 10:30~11:00	9 ち 17:00~18:00	10 ス 14:00~15:00 有 19:00~19:30 19:30~20:00	11	12	13
14 ち 10:00~11:00 有 19:00~19:30 19:30~20:00	15	16 呼 11:30~12:15	17 有 19:00~19:30 19:30~20:00	18	19 ス 17:00~18:00	20 ち 17:00~18:00
21 ち 10:00~11:00 ス 14:00~15:00	22	23 ち 17:00~18:00 筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15	24 有 19:00~19:30 19:30~20:00	25	26 ス 17:00~18:00 筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15	27 ス 14:00~15:00 呼 11:30~12:15
28	29	30 筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15	31 有 19:00~19:30 19:30~20:00			

ち → ちよつトレ+

ス → ストレッチ&ちよつトレ

体 → THE体幹

筋 → THE筋トレ

有 → THE有酸素

呼 → 呼吸エクササイズ