

2月 2024

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
					筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15 ス 17:00~18:00	ス 14:00~15:00 有 19:00~19:30 19:30~20:00
4	5	6	7	8	9	10
ち 10:00~11:00 有 14:00~14:30 14:30~15:00			筋 19:00~19:45		ス 17:00~18:00	ス 14:00~15:00 筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15
11	12	13	14	15	16	17
ち 10:00~11:00 ス 14:00~15:00	筋 11:30~12:15 有 19:00~19:30 19:30~20:00	呼 11:30~12:15	ス 17:00~18:00 筋 19:00~19:45		ス 17:00~18:00	ス 14:00~15:00
18	19	20	21	22	23	24
筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15			ち 10:00~11:00 有 19:00~19:30 19:30~20:00		ス 17:00~18:00	ス 14:00~15:00
25	26	27	28	29		
ち 10:00~11:00 ス 14:00~15:00	有 19:00~19:30 19:30~20:00	筋 11:30~12:15 体 12:30~13:15 ち 17:00~18:00	有 19:00~19:30 19:30~20:00			

ち → ちよっトレ+

ス → ストレッチ&ちよっトレ

体 → THE体幹

筋 → THE筋トレ

有 → THE有酸素

呼 → 呼吸エクササイズ