

# 3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
31 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00					1 (ち) 10:00~11:00 (ス) 17:00~18:00	2 (ち) 10:00~11:00 (ス) 14:00~15:00
3 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00	4	5	6	7 (ピ) 11:30~12:15	8 (筋) 11:30~12:15 (体) 12:30~13:15 (ス) 17:00~18:00	9
10 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00	11 (筋) 11:30~12:15 (体) 12:30~13:15 (ち) 17:00~18:00	12 (呼) 11:30~12:15	13 (ス) 10:00~11:00 (筋) 19:00~19:45	14 (ス) 10:00~11:00 (有) 19:00~19:30 19:30~20:00	15	16 (筋) 11:30~12:15 (体) 12:30~13:15 (ス) 14:00~15:00
17 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00	18	19	20 (ピ) 15:30~16:15 特別イベント!	21	22 (ち) 10:00~11:00 (ス) 17:00~18:00	23 (ち) 10:00~11:00 (ス) 14:00~15:00
24 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00	25	26	27 (ス) 10:00~11:00 (筋) 19:00~19:45	28	29 (ピ) 11:30~12:15 (ス) 17:00~18:00	30 (有) 10:00~10:30 10:30~11:00 (ス) 14:00~15:00

(ち) → ちょっとレ+

(ス) → ストレッチ&ちょっとレ

(体) → THE体幹

(筋) → THE筋トレ

(有) → THE有酸素

(呼) → 呼吸エクササイズ

(ピ) → 優しいピラティス