


# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2020年4月15日～

月	火	水	木	金	土	日
定休日	10:00-11:00 はじめてのヨガ NAOMI	10:00-11:00 健康太極拳 murai	10:00-11:00 機能回復ピラティス 久慈	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-11:00 オキシジェノ CHIHARU
	11:30-12:30 すっきりピラティス 香菜	11:30-12:30 はじめてのヨガ 香菜	11:30-12:30 すっきりピラティス JUNKO	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	13:30-14:30 オキシジェノ CHIHARU	11:30-12:30 すっきりピラティス 香菜
		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI			15:00-16:00 ユニバーサルヨガ EARTH CHIHARU	15:30-16:30 リラクゼーションヨガ KANAKO
	19:30-20:30 オキシジェノ SHINO	19:30-20:30 美尻ワークアウト SHINO	19:30-20:30 はじめてのヨガ 香菜	19:30-20:30 はじめてのヨガ 香菜	16:30-17:30 フローヨガ NAOMI	
	21:00-22:00 TRX SHINO	21:00-22:00 すっきりピラティス 香菜	21:00-22:00 オキシジェノ SHINO	21:00-22:00 TRX 丸木		

 → やさしいレッスン

 → 比較的強度の高いレッスン

- \*レッスンは30分前より受付でご予約ができます。
- \*フロントにて予約カードをお受け取りください。
- \*予約カードはおひとり様につき1枚お渡しいたします。
- \*スタジオには15分前より入場できます。
- \*レッスン開始からの途中入場はできません。



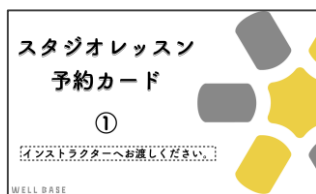
メディカルフィットネス ウェルベース矢巾  
TEL019-601-3733

# GRAND OPENING

ウェルベース矢巾がいよいよオープン!!たくさんの方にご入会いただき、ありがとうございます。4月は初月ということもあり、スタジオレッスンも混雑することが予想されますが、何卒ご理解のほどよろしく願いいたします。運動は継続が大事。継続するには運動を楽しむことが大切です。スタジオレッスンを充実させてまいりますのでよろしくお願いいたします。

## スタジオレッスン参加方法

Let's MOVE!



- ①レッスンの30分前より  
受付にて予約カードを配布します
- ②レッスン参加時に  
インストラクターへお渡しください。

## 4/29(水)祝日プログラム

10:00-11:00

健康太極拳  
murai

11:30-12:30

はじめてのヨガ  
香菜

15:30-16:30

骨盤調整ヨガ  
NAOMI

## 選べる3つのカテゴリー！スタジオレッスンへ参加しよう！

はじめての方でも安心して  
参加することができる

- はじめてのヨガ
- ストレッチポール
- 健康太極拳

身体の機能を整え  
心と身体のバランスを整える

- 骨盤調整ヨガ
- 機能改善ピラティス
- すっきりピラティス
- リラクゼーションヨガ
- ユニバーサルヨガEARTH

正しい動きを身につけて  
よりアクティブに動き  
身体への効果を高める

- オキシジェノ
- TRX
- 美尻ワークアウト
- フローヨガ

## よくある質問

- Q.レッスンは予約できますか？  
A.30分前から施設にて予約カードを配布します
- Q.友だちの分も予約できますか？  
A.ご本人様のみ予約いただけます。
- Q.男性でもレッスンに参加できますか？  
A.はい！すべて参加いただけます。
- Q.ヨガマットなどの備品はありますか？  
A.はい。必用な物は用意しております。
- Q.電話で予約できますか？  
A.できません。受け付けお越しくください。
- Q.途中でレッスンに参加することはできますか？  
A.途中参加はできません。