



# 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6月1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 知美	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-11:00 はじめてのヨガ 香菜
	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 TRX 真未
		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 フロアヨガ NAOMI	
	21:00-22:00 TRX SHINO	21:00-21:45 ポールストレッチ45 吉田	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

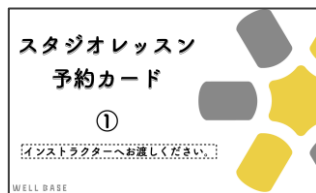
TEL019-601-3733

# Let's MOVE!

6月に入り暖かくなって、より運動を楽しめる季節になってきましたね。ウェルベース矢巾での運動もエンジンをかけて頑張ってみましょう！まずは、運動習慣をつけるにはスタジオレッスンがとてもおススメです。お気に入りのレッスンを見つけて、楽しく続けていきましょう。

『レッスンの内容を詳しく知りたい！』『私、このレッスンついていけるかな』そんな疑問や不安は、遠慮なくスタッフに伝えてください。スタッフみんなでサポートいたします。

## スタジオレッスン参加方法



- 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。

## 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。必要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。

6/21(日)レッスン変更・代行

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！

10:00-10:45

ポールストレッチ45  
吉田

11:30-12:30

TRX  
丸本

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