

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 フローヨガ 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!

ようやく営業再開することができました。営業再開を待ってくださった皆様、本当にありがとうございました！今後もコロナウィルス感染防止に努めながら、皆様と一緒に運動できることを楽しみにしています。スタジオレッスンの参加についても、いくつか皆様のご協力を頂きますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。こうゆう時だからこそ、運動の大切さや運動の楽しさがより感じられます。ぜひ、一緒に楽しみながら運動を習慣化していきましょう！

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。

コロナウィルス感染防止
のためお願い！

①レッスン参加時もマスクの着用をお願い致します。

②スタジオ人数を制限しています。各定員数はインフォメーションボードまたはスタッフにご確認ください。

③お客様に触れるサポートやアドバイスは行いません。

ご理解、ご協力の程、宜しく
お願い致します。

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
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。

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

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7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	11:30-12:15 膝・腰・肩らくらく体操 丸木	11:30-12:30 TRX 真未
		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI			13:30-14:30 オキシジェノ 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 ボディメイクヨガ 香菜	15:00-16:00 ユニバーサル ヨガEARTH CHIHARU	★7/5(日)は 全社員研修の為 リラクゼーションヨガは 休講となります。
	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	16:30-17:30 フロアヨガ NAOMI	

- *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。



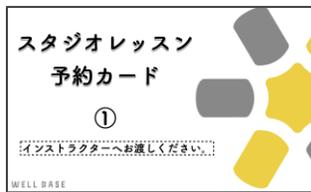
- やさしいレッスン
- 比較的強度の高いレッスン

メディカルフィットネス ウェルベース矢巾
TEL 019-601-3733

Let's MOVE!

そろそろウェルベースでの運動には慣れてきましたか？東北地方も梅雨入りをして運動できる場所が限られてきましたね。ぜひ出たことのないスタジオプログラムに参加したり、トレーニングの見直しをして自分に合った運動習慣を身に付けていきましょう。

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。

※レッスン中もマスクの着用をお願いします。

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。

7/23(木祝)

7/24(金祝)

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

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

13:00-14:00

TRX
丸木

13:00-14:00

はじめてのヨガ
香菜

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
- 膝・腰・肩らくらく体操

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
- ボディメイクヨガ