

# 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9月1日～

月	火	水	木	金	土	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
定休日	15日(火)30日(水) 13:00~13:30 TRX30分クラス開催					
	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI				13:30-14:30 オキシジェノ CHIHARU	13:00-14:00 すっきりピラティス 香菜
	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	15:30-16:30 リラクゼーション ヨガ KANAKO
	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 フローヨガ 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 !

9月になり少し暑さも落ち着いてきました。少しずつまた運動しやすい季節になりますね。さて、みなさんは目標にあった運動は出来ていますか？まずはスタジオレッスンに参加し、運動の楽しさを知って運動の習慣化へつなげていきましょう。

レッスンの内容や強度については、ぜひスタッフにご相談ください！

## 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。**

9/22(火)

10:00-11:00

はじめてのヨガ  
NAOMI

11:30-12:30

すっきりピラティス  
香菜

13:00-14:00

TRX  
丸木

## 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。受け付けへお越しください。

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
- 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