

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10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	
	TRX30分特別クラス 13日(火)27日(火) 13:00~13:30	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI	★...グラビティヨガイベントに 変更になっている日がございます。 詳しくは、裏面をご確認ください。			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 香菜	
	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		

 →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

TEL 019-601-3733

Let's MOVE!

スポーツの秋！すっかり涼しくなって、陽が沈むのもとても早くなりましたね。岩手は冬が長く、室内にいる時間が長くなるので、冬は運動不足になりやすいです。ぜひ、この時期からしっかりと運動を習慣化し、自宅などでも簡単に運動ができる知識をつけていきましょう。

スタジオレッスンで、運動の楽しさや心地よさを感じてくださいね！！

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。

10月29日(木)担当変更

11:30-12:30

すっきりピラティス
香菜

グラビティヨガ日程

10月14日(水)担当:真未
11:30~12:30
10月21日(水)担当:吉田
21:00~22:00
10月23日(金)担当:真未
10:00~11:00
10月25日(日)担当:吉田
10:00~11:00

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
- グラヴィティヨガ

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