

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 フローヨガ 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

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11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	10:00-11:00 グラヴィティヨガ Basic 真未	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-11:00 ※グラヴィティヨガ Basic 真未
	11:30-12:30 すっきりピラティス 香菜	11:30-12:15 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	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 10日(火)24日(火) 13:00～13:30	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 美脚美尻骨盤ヨガ 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	※8日、22日(日) 10時～ はじめてのヨガ に変更します。

→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!

冬が近づいてきましたね！今年は、どのくらい雪が降るのでしょうか。寒さが厳しくなったり、雪が積もったりして運動のリズムが崩れやすいです。ぜひ、スタジオレッスンスケジュールに合わせて運動習慣を維持していきましょう。そして、身体を温め、免疫力も高めていきたいですね。

レッスン内容などを詳しく知りたい方は、スタッフまでお問い合わせ下さい！！

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。

11月3日(火)
祝日レッスン

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

13:00-13:45

膝・腰・肩らくらく体操
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
- 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
- 美脚美尻骨盤ヨガ