

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12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 吉田	
	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 8日(火)22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

Let's MOVE!

今年も残り1か月となりました。ご入会した時の目的や目標には、どのくらい近づけていますか？今年を振り返って、「ウェルベースで運動が始められて良かったな！」そんな風に思える1年になるよう12月もしっかりと運動していきましょう！皆様のご来館、心よりお待ちしております。

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。
※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。

年末年始営業時間

12月30日(水)	短縮営業 20時まで
12月31日(木)	休館日
2021年1月1日 (金)~4日(月)	休館日
1月5日(火)	通常営業 9時30分から

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