


# 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

# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2021年1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 オキシジェノ SHINO	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 機能回復ピラティス 久慈	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 はじめてのヨガ 香菜	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 12日(火)26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 TRX 丸木	21:00-22:00 機能回復ピラティス 久慈	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