

# 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6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	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 丸木	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	11:30-12:30 古代ヨガで整える心と体 aki	11:30-12:30 すっきりピラティス JUNKO	11:30-12:30 ヨガベーシック 真未	11:30-12:30 グラヴィティヨガ Basic 真未	11:30-12:30 TRX 真未
		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI	14:30-15:30 フローヨガ shinobu		13:30-14:30 オキシジェノ CHIHARU	
	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 ヨガベーシック 真未	19:30-20:30 TRX 丸木	15:00-16:00 ユニバーサル ヨガEARTH CHIHARU	15:30-16:15 ポールストレッチ45 吉田
	21:00-22:00 TRX SHINO	21:00-22:00 リラクゼーションヨガ 香菜	21:00-22:00 背中美人ワークアウト 吉田	21:00-22:00 機能回復ピラティス 久慈		

- \*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

# 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7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	10:00-10:45 ポールストレッチ45 真未	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 丸木	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	11:30-12:30 古代ヨガで整える心と体 aki	11:30-12:30 すっきりピラティス JUNKO	11:30-12:30 ヨガベーシック 真未	11:30-12:30 グラヴィティヨガ Basic 真未	11:30-12:30 TRX 真未
		14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI	14:30-15:30 フローヨガ shinobu		13:30-14:30 オキシジェノ CHIHARU	
	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 ヨガベーシック 真未	19:30-20:30 TRX 丸木	15:00-16:00 ユニバーサル ヨガEARTH CHIHARU	15:30-16:15 ポールストレッチ45 吉田
	21:00-22:00 TRX SHINO	21:00-22:00 リラクゼーションヨガ 香菜	21:00-22:00 背中美人ワークアウト 吉田	21:00-22:00 機能回復ピラティス 久慈		

- \*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