






























# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2022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 太極拳 murai 	10:00-11:00 オキシジェノ SHINO 	10:00-11:00 やさしいヨガ shigemi 	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 丸木 	10:00-10:45 ポールストレッチ45 吉田 
	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈 	11:30-12:30 姿勢改善 ポールストレッチ 知美 	11:30-12:30 フローヨガ shinobu 	11:30-12:30 デトックスヨガ shigemi 	11:30-12:15 基本の呼吸 金澤 	11:30-12:30 TRX 藤原 
	13:00-14:00 機能回復ピラティス 久慈 	13:00-13:45 基本の呼吸 金澤 	13:00-14:00 TRX 丸木 			
	14:30-15:30 TRX 藤原 	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI 			13:30-14:30 ボディメイク トレーニング 丸木 	
	18:00-19:00 TRX 丸木 				15:00-15:45 ゆがみ改善 ストレッチ45 吉田 	15:30-16:15 コアトレ45 吉田 
	19:30-20:30 オキシジェノ SHINO	19:30-20:30 オキシジェノ SHINO	19:30-20:30 機能改善 コンディショニング 藤原 	19:30-20:30 TRX 丸木 		
	21:00-22:00 美尻ワークアウト SHINO 	21:00-22:00 背中美人ワークアウト 吉田 	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 		

 →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

# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2023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 太極拳 murai	10:00-11:00 オキシジェノ SHINO	10:00-11:00 やさしいヨガ shigemi	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 丸木	10:00-10:45 ポールストレッチ45 吉田
	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	11:30-12:30 姿勢改善 ポールストレッチ 知美	11:30-12:30 フローヨガ shinobu	11:30-12:30 デトックスヨガ shigemi	11:30-12:15 基本の呼吸 金澤	11:30-12:30 TRX 藤原
	13:00-14:00 機能回復ピラティス 久慈	13:00-13:45 基本の呼吸 金澤	13:00-14:00 TRX 丸木			
	14:30-15:30 TRX 藤原	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI			13:30-14:30 ボディメイク トレーニング 丸木	
	18:00-19:00 TRX 丸木				15:00-15:45 ゆがみ改善 ストレッチ45 吉田	15:30-16:15 コアトレ45 吉田
	19:30-20:30 オキシジェノ SHINO	19:30-20:15 基本の呼吸 金澤	19:30-20:30 機能改善 コンディショニング 藤原	19:30-20:30 TRX 丸木		
	21:00-22:00 美尻ワークアウト SHINO	21:00-22:00 背中美人ワークアウト 吉田	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		

 →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