

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5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 フローヨガ shinobu	11:30-12:30 姿勢改善 ポールストレッチ 知美	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				
	14:30-15:30 TRX 藤原	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI	14:30-15:30 TRX 丸木		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

※赤枠は先月から変更になった
レッスンです！

- * レッスンカードは30分前に予約カードをフロントにてお配りします。待機場所にてお待ちください。
- * 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 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 知美	10:00-10:45 基本の呼吸 金澤	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 フローヨガ shinobu	11:30-12:30 姿勢改善 ポールストレッチ 知美	11:30-12:15 バランスボール エクササイズ 知美	11:30-12:15 膝・腰・肩らくらく体操 丸木	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				
	14:30-15:30 TRX 藤原	14:30-15:30 骨盤調整ヨガ NAOMI	14:30-15:30 TRX 丸木		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		

-  →やさしいクラス
-  →頑張るクラス
-  →身体を鍛えたい人向けクラス

※赤枠太枠は先月から変更になったレッスンです！

- * レッスンカードは30分前に予約カードをフロントにてお配りします。待機場所にてお待ちください。
- * 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