




# 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<br>はじめてのヨガ<br>NAOMI  | 10:00-11:00<br>太極拳<br>murai     | 10:00-11:00<br>オキシジェノ<br>SHINO         | 10:00-10:45<br>ポールストレッチ45<br>知美        | 10:00-10:45<br>基本の呼吸<br>金澤            | 10:00-10:45<br>ポールストレッチ45<br>吉田 |
|     | 11:30-12:30<br>機能回復ピラティス<br>久慈   | 11:30-12:30<br>フローヨガ<br>shinobu | 11:30-12:30<br>姿勢改善<br>ポールストレッチ<br>知美  | 11:30-12:15<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>知美 | 11:30-12:15<br>膝・腰・肩らくらく体操<br>丸木      | 11:30-12:30<br>TRX<br>藤原        |
|     | 13:00-14:00<br>機能回復ピラティス<br>久慈   | 13:00-13:45<br>基本の呼吸<br>金澤      |  |  |                                       |                                 |
|     | 14:30-15:30<br>TRX<br>藤原         | 14:30-15:30<br>骨盤調整ヨガ<br>NAOMI  | 14:30-15:30<br>TRX<br>丸木               |  | 13:30-14:30<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>丸木 |                                 |
|     | 18:00-19:00<br>TRX<br>丸木         |                                 |  |  | 15:00-15:45<br>ゆがみ改善<br>ストレッチ45<br>吉田 | 15:30-16:15<br>コアトレ45<br>吉田     |
|     | 19:30-20:30<br>オキシジェノ<br>SHINO   | 19:30-20:15<br>基本の呼吸<br>金澤      | 19:30-20:30<br>機能改善<br>コンディショニング<br>藤原 | 19:30-20:30<br>TRX<br>丸木               |                                       |                                 |
|     | 21:00-22:00<br>美尻ワークアウト<br>SHINO | 21:00-22:00<br>背中美人ワークアウト<br>吉田 | 21:00-22:00<br>背中美人ワークアウト<br>吉田        | 21:00-22:00<br>機能回復ピラティス<br>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。



# 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7月1日～

| 月   | 火                                      | 水                               | 木                                      | 金                                      | 土                                     | 日                               |
|-----|--|---------------------------------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------|
| 定休日 | 10:00-10:45<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>知美 | 10:00-11:00<br>太極拳<br>murai     | 10:00-11:00<br>オキシジェノ<br>SHINO         | 10:00-10:45<br>ポールストレッチ45<br>知美        | 10:00-10:45<br>基本の呼吸<br>金澤            | 10:00-10:45<br>ポールストレッチ45<br>吉田 |
|     | 11:30-12:30<br>機能回復ピラティス<br>久慈         | 11:30-12:30<br>フローヨガ<br>shinobu | 11:30-12:30<br>ベーシックヨガ<br>shinobu      | 11:30-12:15<br>バランスボール<br>エクササイズ<br>知美 | 11:30-12:15<br>膝・腰・肩らくらく体操<br>丸木      | 11:30-12:30<br>TRX<br>藤原        |
|     | 13:00-14:00<br>機能回復ピラティス<br>久慈         |                                 |  |  |                                       |                                 |
|     | 14:30-15:30<br>TRX<br>藤原               | 14:30-15:15<br>基本の呼吸<br>金澤      | 14:30-15:30<br>TRX<br>丸木               |  | 13:30-14:30<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>丸木 |                                 |
|     | 18:00-19:00<br>TRX<br>丸木               |                                 |  |  | 15:00-15:45<br>ゆがみ改善<br>ストレッチ45<br>吉田 | 15:30-16:15<br>コアトレ45<br>吉田     |
|     | 19:30-20:30<br>オキシジェノ<br>SHINO         | 19:30-20:15<br>基本の呼吸<br>金澤      | 19:30-20:30<br>機能改善<br>コンディショニング<br>藤原 | 19:30-20:30<br>TRX<br>丸木               |                                       |                                 |
|     | 21:00-22:00<br>美尻ワークアウト<br>SHINO       | 21:00-22:00<br>背中美人ワークアウト<br>吉田 | 21:00-22:00<br>背中美人ワークアウト<br>吉田        | 21:00-22:00<br>機能回復ピラティス<br>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