

# 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11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>藤村 | 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>ベーシックヨガ<br>shinobu | 11:30-12:30<br>姿勢改善ポール<br>ストレッチ<br>知美  | 11:30-12:30<br>オキシジェノ<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         |                                   |                                        |                                 |                                       |                                 |
|     | 14:30-15:15<br>基本の呼吸<br>金澤             | 14:30-15:30<br>フローヨガ<br>SHINO     | 14:30-15:30<br>TRX<br>藤原               |                                 | 13:30-14:30<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>丸木 | 14:00-15:00<br>コアトレ<br>吉田       |
|     |                                        |                                   |                                        | 18:00-19:00<br>TRX<br>丸木        | 15:00-16:00<br>ゆがみ改善<br>ストレッチ<br>吉田   | 15:30-16:30<br>リラックスヨガ<br>前田    |
|     | 19:30-20:30<br>オキシジェノ<br>SHINO         | 19:30-20:30<br>骨盤調整ヨガ<br>前田       | 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>パワーヨガ<br>前田      |                                       |                                 |
|     | 21:00-22:00<br>TRX<br>丸木               | 21:00-22:00<br>応用の呼吸<br>金澤        | 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

# 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12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>藤村 | 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>ベーシックヨガ<br>shinobu | 11:30-12:30<br>姿勢改善ポール<br>ストレッチ<br>知美  | 11:30-12:30<br>オキシジェノ<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         |                                   |                                        | 13:30-14:30<br>機能回復ピラティス<br>久慈  | 13:30-14:30<br>ボディメイク<br>トレーニング<br>丸木 | 14:00-15:00<br>コアトレ<br>吉田       |
|     | 14:30-15:15<br>基本の呼吸<br>金澤             | 14:30-15:30<br>フローヨガ<br>SHINO     | 14:30-15:30<br>TRX<br>藤原               |                                 | 15:00-16:00<br>ゆがみ改善<br>ストレッチ<br>吉田   | 15:30-16:30<br>リラックスヨガ<br>前田    |
|     | 夜のレッスン時間が<br>変更となります！！                 |                                   |                                        |                                 |                                       |                                 |
|     | 19:00-20:00<br>オキシジェノ<br>SHINO         | 19:00-20:00<br>骨盤調整ヨガ<br>前田       | 19:00-20:00<br>機能改善<br>コンディショニング<br>藤原 | 19:00-20:00<br>パワーヨガ<br>前田      |                                       |                                 |
|     | 20:30-21:30<br>TRX<br>丸木               | 20:30-21:30<br>応用の呼吸<br>金澤        | 20:30-21:30<br>背中美人ワークアウト<br>吉田        | 20:30-21:30<br>TRX<br>丸木        |                                       |                                 |

→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