

# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2024年1月1日～

月	火	水	木	金	土	日	
定休日	10:00-10:45 バランスボール エクササイズ 知美	10:00-11:00 太極拳 murai	10:00-11:00 オキシジエノ SHINO	10:00-10:45 ポールストレッチ45 藤村	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 ベーシックヨガ shinobu	11:30-12:30 姿勢改善ポール ストレッチ 知美	11:30-12:30 オキシジエノ 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			13:30-14:30 機能回復ピラティス 久慈		13:30-14:30 ボディメイク トレーニング 丸木	14:00-15:00 コアトレ 吉田
	14:30-15:15 基本の呼吸 金澤	14:30-15:30 フローヨガ SHINO	14:30-15:30 TRX 藤原		15:00-16:00 ゆがみ改善 ストレッチ 吉田		15:30-16:30 リラックスヨガ 前田
		19:00-20:00 オキシジエノ SHINO	19:00-20:00 骨盤調整ヨガ 前田	19:00-20:00 機能改善 コンディショニング 藤原	19:00-20:00 パワーヨガ 前田		
		20:30-21:30 TRX 丸木	20:30-21:30 応用の呼吸 金澤	20:30-21:30 背中美人ワークアウト 吉田	20:30-21:30 TRX 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。

# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2024年2月1日～

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

→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。