




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3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 オキシジェノ 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 女性のためのヨガ shinobu	11:30-12:30 姿勢改善ポール ストレッチ 知美	11:30-12:30 オキシジェノ 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	★女性限定クラス★				
	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	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
	19:00-20:00 オキシジェノ 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	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
	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。






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

2024年4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 オキシジェノ SHINO	10:00-10:45 ポールストレッチ45 知美	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 藤村
	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	11:30-12:30 女性のためのヨガ shinobu	11:30-12:30 姿勢改善ポール ストレッチ 知美	11:30-12:30 オキシジェノ 知美	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	★女性限定クラス★	13:00-14:00 はじめてのヨガ NAOMI	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	
	14:30-15:15 基本の呼吸 金澤	14:30-15:30 フローヨガ SHINO	14:30-15:30 TRX 藤村		15:00-16:00 モビリティ トレーニング 田村	15:30-16:30 リラックスヨガ 前田
	19:00-20:00 オキシジェノ 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 応用の呼吸 金澤	20:30-21:30 TRX 丸木	20:30-21:30 コアトレ 藤原	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。



メディカルフィットネス ウェルベース矢巾

TEL 019-601-3733