

# ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2025年11月1日～

月	火	水	木	金	土	日	
定休日	10:00-11:00 やさしいヨガ shigemi	10:00-11:00 太極拳 murai	10:00-11:00 オキシジエノ 知美	10:00-10:45 ポールストレッチ45 藤村	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 藤村	10:00-10:45 ポールストレッチ45 美咲希	
	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ shigemi	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 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	13:30-14:30 デトックスヨガ shigemi	14:30-15:30 TRX 藤村		13:00-14:00 アースヨガ CHIHARU	14:30-15:15 ウェーブリング ストレッチ 鎌田	
	14:30-15:15 基本の呼吸 金澤				15:00-16:00 モビリティ トレーニング 田村		
	19:00-19:45 ウェーブリング ストレッチ 鎌田	19:00-20:00 グラビティコア 田村	19:00-20:00 機能改善 コンディショニング 藤原	19:00-20:00 背中美人ワークアウト (1.3週) ゆがみ改善ストレッチ (2.4週) 吉田			
	20:30-21:30 応用の呼吸 金澤	20:30-21:30 TRX 藤原	20:30-21:30 骨盤調整ヨガ 前田	20:45-21:30 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

※赤枠は先月から変更になった  
レッスンです！

- \* 予約カードはおひとり様につき 1 枚お取りください。
- \* 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

2025年12月1日～

月	火	水	木	金	土	日	
定休日	10:00-11:00 やさしいヨガ shigemi	10:00-11:00 太極拳 murai	10:00-11:00 オキシジエノ 知美	10:00-10:45 ポールストレッチ45 藤村	10:00-10:45 膝・腰・肩らくらく体操 藤村	10:00-10:45 ポールストレッチ45 美咲希	
	11:30-12:30 機能回復ピラティス 久慈	11:30-12:30 骨盤調整ヨガ shigemi	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 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	13:30-14:30 デトックスヨガ shigemi			13:00-14:00 アースヨガ CHIHARU		
	14:30-15:15 基本の呼吸 金澤		14:30-15:30 TRX 藤村		15:00-16:00 モビリティ トレーニング 田村	14:30-15:15 ウェーブリング ストレッチ 鎌田	
		19:00-19:45 ウェーブリング ストレッチ 鎌田	19:00-20:00 グラビティコア 田村	19:00-20:00 機能改善 コンディショニング 藤原	19:00-20:00 背中美人ワークアウト (1.3週) ゆがみ改善ストレッチ (2.4週) 吉田		
		20:30-21:30 応用の呼吸 金澤	20:30-21:30 TRX 鎌田	20:30-21:30 骨盤調整 エクササイズ 藤原	20:45-21:45 機能回復ピラティス 久慈		

- \* 予約カードはおひとり様につき 1 枚お取りください。
- \* 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。

→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！