

ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2026年1月4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 オキシジェノ 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	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 基本の呼吸 金澤				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	
	NEW	19:00-19:45 スタイルアップ エクササイズ 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 (3.5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。

※赤枠は先月から変更になった
レッスンです！

→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

ウェルベース矢巾スタジオレッスンスケジュール表

2026年2月1日～

月

火

10:00-11:00
やさしいヨガ
shigemi

11:30-12:30
機能回復ピラティス
久慈

13:00-14:00
機能回復ピラティス
久慈

14:30-15:15
基本の呼吸
金澤

水

10:00-11:00
太極拳
murai

11:30-12:30
骨盤調整ヨガ
shigemi

13:30-14:30
デトックスヨガ
shigemi

木

10:00-11:00
オキシジエノ
知美

11:30-12:30
姿勢改善ポール
ストレッチ
知美

14:30-15:30
TRX
藤村

金

10:00-10:45
ポールストレッチ45
藤村

11:30-12:30
オキシジエノ
知美

土

10:00-10:45
膝・腰・肩らくらく体操
藤村

11:30-12:15
基本の呼吸
金澤

13:00-14:00
アースヨガ
CHIHARU

15:00-16:00
モビリティ
トレーニング
田村

日

10:00-10:45
ポールストレッチ45
美咲希

11:30-12:30
TRX
藤原

14:30-15:15
ウェーブリング
ストレッチ
鎌田

定休日

19:00-19:45
スタイルアップ
エクササイズ
鎌田

20:30-21:30
応用の呼吸
金澤

19:00-20:00
グラビティコア
田村

20:30-21:30
TRX
鎌田

19:00-20:00
機能改善
コンディショニング
藤原

20:30-21:30
骨盤調整
エクササイズ
藤原

19:00-20:00
背中美人ワークアウト
(2.4週)
ゆがみ改善ストレッチ
(1.3週)
吉田

20:45-21:45
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。