

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	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 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 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 (2.4週) ゆがみ改善ストレッチ (1.3週) 吉田 	 →やさしいクラス	
	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 	 →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。



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

2026年3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
	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 藤村	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週) 吉田		→やさしいクラス
	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		→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。



メディカルフィットネス ウェルベース矢巾

TEL 019-601-3733