

# 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11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 藤村	10:00-10:45 ポールストレッチ45 鎌田
	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 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			
	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 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 (1.3.5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 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		

NEW

- 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。



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12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 藤村	10:00-10:45 ポールストレッチ45 鎌田
	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 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		13:00-14:00 TRX 鎌田	
	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 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。



メディカルフィットネス ウェルベース矢巾

TEL 019-601-3733