

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

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1月4日～

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--|------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---------------------------------|
| 定休日 | NEW 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 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 (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 | | |

-  → 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