




# 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 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 機能回復ピラティス 久慈		13:00-14:00 TRX 鎌田	
	14:30-15:15 基本の呼吸 金澤	13:00-13:45 バランスボール エクササイズ 知美	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 パワーヨガ 前田	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 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4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 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 グラウディングヨガ 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	<b>NEW</b> 13:30-14:30 デトックスヨガ shigemi	<b>NEW</b>	<b>オキシジェノ 新曲start★</b>	13:00-14:00 TRX 鎌田	
	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	15:30-16:30 リラックスヨガ 前田
	19:00-20:00 パワーヨガ 前田	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		
	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**