

メディカルフィットネス M-BodyStudio 5月レッスンスケジュール

2024.05.01~

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易	カーディオ 座・エアロⅡ ★★ 中	やさしいTRX ★ 中	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易	ほぐしてゆるめる やさしいピラティス ★ 易	TRX ★★ 中	定休日	
10:30	安井水和本子	坪井文孝	深田直基	安井水和本子	あゆ	深田直基		
11:00	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易	初めての ピラティス ★ 易	太極拳 ★ 中	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易	燃焼系 シンプルエアロ カーディオ(立位) ★★★★ やや難	ピラティス フォームローラー ★★ 中		
12:00	安井水和本子	徳永葉子	佐藤俊久	安井水和本子	坪井文孝	徳永葉子		
12:30	カーディオ 座・エアロⅠ ★ 易	姿勢改善 ピラティス ★★ 中	プライベート レッスン (有料) 詳しくはスタッフまで	カーディオ 座・エアロⅢ ★★★ やや難	アロマストレッチ ★ 易	ピラティス BASIC ★ 易		
13:30	坪井文孝	徳永葉子		坪井文孝	坪井文孝	深田直基		
14:00	第1週・第4週 限定 NEW 優しいフラ ★ 中	ボディメイキング 体幹トレーニング &ストレッチ ★★★ 難	TRX & コンディショニング ★★ 中	アロマストレッチ ★ 易	プライベート レッスン (有料) 詳しくはスタッフまで	基本の 筋力トレーニング ★★★ 易		
15:00	室奈美江	坪井文孝	深田直基	坪井文孝		円尾翔吾		
5/27より 								
18:00		ピラティス & TRX ★★ 中		TRX ★★★ やや難	18:15 スタート 燃焼系TRX 45 ★★★★ 難			
19:00		深田直基		深田直基	深田直基			
19:30		TRX ★★★ やや難		TRX ★★★ やや難	TRX & コンディショニング ★★ 中			
20:30		深田直基		深田直基	深田直基			

★/★★/★★★：レッスンの運動強度

易・中・難：レッスンの難易度



そのプログラムを初めて受ける方でも安心して参加いただけます