

メディカルフィットネス M-BodyStudio 7月レッスンスケジュール

2024.07.01~

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 S	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子	カーдио すわろビクス ★★ 中 坪井文孝	やさしいTRX ★ 中 深田直基	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子	ほぐしてゆるめる やさしいピラティス ★ 易 あゆ	TRX ★★ 中 深田直基	
11:00 S	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和本子	初めての ピラティス ★ 易 徳永葉子	太極拳 ★ 中 佐藤俊久	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和本子	燃焼系 シンプルエアロ ★★★★ やや難 坪井文孝	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子	
12:30 S	カーдио すわろビクス ★ 易 坪井文孝	姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子	プライベートレッスン (有料) 深田直基 他	カーдио 座・エアロ ★★★★ やや難 坪井文孝	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	ピラティスBASIC ★ 易 深田直基	
14:00 S	第1週・第4週 限定 優しいフラ ★ 中 室奈美江	ボディメイキング 体幹トレーニング & ストレッチ ★★★★ 難 坪井文孝	TRX & コンディショニング ★★ 中 深田直基	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	プライベートレッスン (有料) 坪井文孝 他	基本の 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾	
15:30 S	7月は1日と22日					プライベートレッスン (有料) 円尾翔吾 他	
16:30							
18:00 S		ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基		TRX ★★★★ やや難 深田直基	18:15 スタート 燃焼系TRX 45 ★★★★ 難 深田直基		
19:30 S		TRX ★★★★ やや難 深田直基		NEW 自分を労わる リハビリーヨガ ★ 中 kate(ケイト)	TRX & コンディショニング ★★ 中 深田直基		
20:30				NEW 20:45スタート TRX ABC ★★★★★ 難 深田直基			
20:45 S							
21:30							

定休日

★/★★/★★★★ : レッソンの運動強度
易/中/難 : レッソンの難易度

◆筋力トレーニング系 ◆有酸素トレーニング系 ◆コンディショニング系
◆体幹トレーニング系 ◆武道・格闘技系 ◆ダンス系 ◆フレイル予防系 ◆