

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

11月8,15,22,29日

2024.11

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|---|--|------------------------------------|---|---|-----------------------------------|---|
| 9:30 ~ 10:30 | シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子 | カーディオ すわるビクス ★ 易 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 | 背骨の柔軟性を高める 基本のピラティス ★ 易 まり | TRX ★★ 中 深田直基 | |
| 11:00 ~ 12:00 | 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 ~ 13:30 | カーディオ すわるビクス ★ 易 坪井文孝 | 姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子 | パーソナルTRX (有料) 深田直基 | カーディオ 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 ~ 15:00 | 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) まり：マタニティピラティス 坪井：運動相談 & パーソナルトレーニング | 基本の 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾 | |
| 15:30 ~ 16:30 | 11月は18日と25日 | | | | | パーソナルトレーニング (有料) 円尾翔吾 | |
| 18:00 ~ 19:00 | | ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基 | | TRX ★★★ やや難 深田直基 | 燃焼系TRX45 TRX ABC ★★★★ 難 ★★★★★ 難 深田直基 深田直基 | 18:15スタート | |
| 19:30 ~ 20:30 | | TRX ★★★ やや難 深田直基 | | 自分を労わる リカバリーヨガ ★ 中 kate(ケイト) | TRX & コンディショニング ★★ 中 深田直基 | | |
| 20:45 ~ 21:30 | | 経絡ヨガ ★ 易 kate(ケイト) | | TRX Basic ★ 易 深田直基 | | | |

定休日

★/★★/★★★：レッスンの運動強度
易/中/難：レッスンの難易度

◆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 ◆