


メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

2025.03~

	月	火	水	木	金	土
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	すわろビクス ★ 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	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	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	ととのう ヨガ ★ 易 あゆ	座・エアロ ★★★★ やや難 坪井文孝	12:45スタート アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝 13:45まで	ピラティスBASIC ★ 易 深田直基
14:00 ~ 15:00	毎月2回 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	NEW 毎月第1木曜に開催 栄養学とminiエクササイズ ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	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：パーソナルトレーニング	第1、3週 基本的 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾 第2、4、5週 TRXヨガpart2 NEW ★ 易 深田直基
3月は3日と24日 4月は休講です		予告 4月3日の講義 体組成計と記録アプリの活用法 レッスン 前向きな気持ちになれるヨガ			予告 4月から 第2第3金曜日14:00 太極拳 スタート	
18:00 ~ 19:00		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TRX45 ★★★★ やや難 深田直基	
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 ★★ 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		

★/★★/★★★★：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

：託児サービスあり(有料)