



レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.01

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|--|---|------------------------|---|--|--|
| 9:30 } | シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子 | シニアビクス ★ 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 安井水和子 | 基本のピラティス ★ 易 まり | TRX ★★ 中 深田直基 |
| 10:30 | | | | | | サブスタジオ |
| 11:00 } | シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 安井水和子 | 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 安井水和子 | シニアビクス NEW ★ 易 坪井文孝 | ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子 |
| 12:00 | | | | | | 1月17日・24日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ |
| 12:30 } | 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 | DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎 |
| 13:30 | | | | | | 2月14日 ・21日 |
| 14:00 } | 1月19・26日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 | ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★★ 難 坪井文孝 (柔道整復師) | TRX ★★ 中 深田直基 | 1月8・15日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士) | 14:15スタート 1月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 | DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎 |
| 15:00 | | | | | | 14:00 } |
| 15:30 } | 2月2・9日 | | | 2月5・19日 | 毎月第2・3週 | 15:00 |
| 16:30 | | | | | | 15:30 } |
| 18:00 } | | 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 EASY DO TRX45 ★★ 中 深田直基 | 16:30 |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 } | | 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 | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 } | | 経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師) | | TRX Basic ★ 易 深田直基 | NEW ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎 | 20:45 |
| 21:30 | | | | | | 21:30 |

年末年始休業
12月28日(日) ~ 1月4日(日)



★/★★/★★★：レッスンの運動強度
易/中/難：レッスンの難易度
：託児サービスあり(有料)

| | | |
|-----------|------------|------------|
| 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 |



レッスンスケジュール



メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.02

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|---|---|------------------------|---|---|---|
| 9:30 } | シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子 | シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師) | 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 |
| 10:30 | | | | | | サブスタジオ |
| 11:00 } | 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 | シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師) | ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子 |
| 12:00 | | | | | | 2月14日・21日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ |
| 12:30 } | 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 | DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎 |
| 13:30 | | | | | | 12:30 } |
| 14:00 } | 2月2・9日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 | ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★★ 難 坪井文孝 | TRX ★★ 中 深田直基 | 2月5・19日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士) | 14:15スタート 2月13・20日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで | DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎 |
| 15:00 | | | | | | 14:00 } |
| 15:30 } | 3月2・23日 | | | 3月12・26日 | 毎月第2・3週 | 2月14日 腸活 ピラティス 山崎由記 3月21日 |
| 16:30 | | | | | | 7日 やさしいTRX 21日 TRXヨガ 28日 ピラティスBasic 深田直基 |
| | | | | | | 15:30 } |
| 18:00 } | | 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 EASY DO TRX45 ★★ 中 深田直基 | |
| 19:00 | | | | | | |
| 19:30 } | | 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 | |
| 20:30 | | | | | | |
| 20:45 } | | 経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師) | | TRX Basic ★ 易 深田直基 | ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎 | |
| 21:30 | | | | | | |



3月までの
期間限定

★/★★/★★★：レッスンの運動強度
易/中/難：レッスンの難易度
：託児サービスあり(有料)

| | | |
|-----------|------------|------------|
| 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 |