



レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.06

	月	火	水	木	金	土
9:30	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和我	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 安井水和我	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 安井水和我	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 安井水和我	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						6月20・27日 女性限定 ととのうヨガ ★ 易 あゆ
12:30	プラス カーディオ + ★★ 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	6月13日 腸活 ピラティス 山崎由記 7月11日
13:30						6日 やさしいTRX 20日 ピラティスBasic 27日 TRX yoga 深田直基
14:00	6月8・22日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江	コア 体幹チューニング ★★ やや難 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	6月11・25日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 6月12・19日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
15:00						15:00
15:30	7月6・27日			7月9・30日	毎月第2・3週	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
16:30						15:15 16:15

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	
21:30					

7月から

・夜間レッスンの時間が変わります!

- ① 18:15 - 19:00
- ② 19:30 - 20:30
- ③ 20:45 - 21:30

・金曜夜間のレッスンが水曜に移動します

・毎月第一水曜日

「ととのうヨガ+」が始まります

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