

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

2023.11～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	シニアボディ エクササイズ チェア ★	カーディオ 座・エアロ ★★	やさしいTRX ★	シニアボディ エクササイズ チェア ★	ピラティス 入門 ★	TRX ★★	定休日
10:30	安井水和本子	坪井文孝	深田直基	安井水和本子	まり	深田直基	
11:00	シニアボディ エクササイズ マット ★	ピラティス 入門 ★	太極拳 ★★	シニアボディ エクササイズ マット ★	NEW カーディオ (立位) 燃焼系シンプルエアロ ★★★★	ピラティス フォームローラー ★★	
12:00	安井水和本子	まり	佐藤俊久	安井水和本子	坪井文孝	まり	
12:30	カーディオ 座・エアロ ★★	ピラティス 初級 ★★	コグニサイズ ★	カーディオ 座・エアロ ★★★	アロマストレッチ ★	ピラティス BASIC ★	
13:30	坪井文孝	まり/徳永葉子	佐藤俊久	坪井文孝	坪井文孝	深田直基	
14:00	アロマストレッチ ★	アロマストレッチ ★	TRX & コンディショニング ★	アロマストレッチ ★			
15:00	坪井文孝	坪井文孝	深田直基	坪井文孝			
18:00		ピラティス BASIC ★		TRX ★★★	18:15 スタート NEW 燃焼系TRX 45 ★★★★		
19:00		深田直基		深田直基	深田直基		
19:30		TRX ★★★		TRX ★★	TRX & コンディショニング ★		
20:30		深田直基		深田直基	深田直基		

★運動経験のない方でも安心してお受けいただけます /★★ 動くことに慣れてきた方にお勧めです/★★★持久力・筋力等、更なる体力向上を目指します/



プログラムを初めて受ける方でも安心して参加いただけます