

メディカルフィットネス M-BodyStudio 4月レッスンスケジュール

2024.04.01~

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|-------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|---|--------------------------------|-----|
| 9:30 | シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 | カーディオ 座・エアロⅡ ★★ 中 | やさしいTRX ★ 中 | シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 | ほぐしてゆるめる やさしいピラティス ★ 易 | TRX ★★ 中 | 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 | あゆ | 深田直基 | |
| 11:00 | シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 | 初めての ピラティス ★ 易 | 太極拳 ★ 中 | シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易 | 燃焼系 シンプルエアロ カーディオ(立位) ★★★★ やや難 | ピラティス フォームローラー ★★ 中 | |
| 12:00 | 安井水和本子 | 徳永葉子 | 佐藤俊久 | 安井水和本子 | 坪井文孝 | 徳永葉子 | |
| 12:30 | カーディオ 座・エアロⅠ ★ 易 | 姿勢改善 ピラティス ★★ 中 | プライベート レッスン (有料) 詳しくはスタッフまで | カーディオ 座・エアロⅢ ★★★★ やや難 | アロマストレッチ ★ 易 | ピラティス BASIC ★ 易 | |
| 13:30 | 坪井文孝 | 徳永葉子 | | 坪井文孝 | 坪井文孝 | 深田直基 | |
| 14:00 | | ボディメイキング 体幹トレーニング &ストレッチ ★★★★ 難 | TRX & コンディショニング ★★ 中 | アロマストレッチ ★ 易 | プライベート レッスン (有料) 詳しくはスタッフまで | 基本の 筋力トレーニング NEW ★★★★★ 易 | |
| 15:00 | | 坪井文孝 | 深田直基 | 坪井文孝 | | 円尾翔吾 | |
| 18:00 | | ピラティス & TRX ★★ 中 | | TRX ★★★★ やや難 | 18:15 スタート 燃焼系TRX 45 ★★★★ 難 | | |
| 19:00 | | 深田直基 | | 深田直基 | 深田直基 | | |
| 19:30 | | TRX ★★★★ やや難 | | TRX ★★★★ やや難 | TRX & コンディショニング ★★ 中 | | |
| 20:30 | | 深田直基 | | 深田直基 | 深田直基 | | |

★/★★/★★★★：レッスンの運動強度

易・中・難：レッスンの難易度



その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