

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

11月8,15,22,29日

2024.11

	月	火	水	木	金	土	日
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	カーディオ すわるビクス ★ 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	背骨の柔軟性を高める 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	カーディオ すわるビクス ★ 易 坪井文孝	姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子	パーソナルTRX (有料) 深田直基	カーディオ 座・エアロ ★★★ やや難 坪井文孝	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	ピラティスBASIC ★ 易 深田直基	
14:00 ~ 15:00	第1週・第4週 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	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	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：運動相談 & パーソナルトレーニング	基本の 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾	
15:30 ~ 16:30	11月は18日と25日					パーソナルトレーニング (有料) 円尾翔吾	
18:00 ~ 19:00		ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基		TRX ★★★ やや難 深田直基	燃焼系TRX45 TRX ABC ★★★★ 難 ★★★★★ 難 深田直基 深田直基		18:15スタート
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 & コンディショニング ★★ 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			

定休日

★/★★/★★★：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 ◆

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

2024.12

	月	火	水	木	金	土	日
9:30 ~ 10:30	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	カーディオ すわるビクス ★ 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	ほぐしてゆるめる やさしいピラティス ★ 易 あゆ	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	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	カーディオ すわるビクス ★ 易 坪井文孝	姿勢改善 ピラティス ★★ 中 徳永葉子	パーソナルTRX (有料) 深田直基	カーディオ 座・エアロ ★★★ やや難 坪井文孝	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	ピラティスBASIC ★ 易 深田直基	
14:00 ~ 15:00	第1週・第4週 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	アロマストレッチ ★ 易 坪井文孝	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：運動相談& パーソナルトレーニング	基本の 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾	
15:30 ~ 16:30	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;"> 12月は2日と23日 1月は20日と27日 </div>					パーソナルトレーニング (有料) 円尾翔吾	
18:00 ~ 19:00		ピラティス&TRX ★★ 中 深田直基		TRX ★★★ やや難 深田直基	燃焼系TRX45 ★★★ やや難 深田直基	18:15スタート	
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 & コンディショニング ★★ 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			

定休日

★/★★/★★★：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