

# 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<br>~<br>10:30  | シニアボディ<br>エクササイズ<br>入門<br>★ 易<br>安井水和本子   | カーディオ<br>すわるビクス<br>★ 易<br>坪井文孝                 | やさしいTRX<br>★ 中<br>深田直基             | シニアボディ<br>エクササイズ<br>入門<br>★ 易<br>安井水和本子 | ほぐしてゆるめる<br>やさしいピラティス<br>★ 易<br>あゆ                              | TRX<br>★★ 中<br>深田直基               |   |
| 11:00<br>~<br>12:00 | シニアボディ<br>エクササイズ<br>初級<br>★ 易<br>安井水和本子   | 初めての<br>ピラティス<br>★ 易<br>徳永葉子                   | 太極拳<br>★ 中<br>佐藤俊久                 | シニアボディ<br>エクササイズ<br>初級<br>★ 易<br>安井水和本子 | 燃焼系<br>シンプルエアロ<br>★★★★ やや難<br>坪井文孝                              | ピラティス<br>フォームローラー<br>★★ 中<br>徳永葉子 |   |
| 12:30<br>~<br>13:30 | カーディオ<br>すわるビクス<br>★ 易<br>坪井文孝  | 姿勢改善<br>ピラティス<br>★★ 中<br>徳永葉子                  | パーソナルTRX<br>(有料)<br>深田直基           | カーディオ<br>座・エアロ<br>★★★ やや難<br>坪井文孝       | アロマストレッチ<br>★ 易<br>坪井文孝   | ピラティスBASIC<br>★ 易<br>深田直基         |   |
| 14:00<br>~<br>15:00 | 第1週・第4週 限定<br>優しいフラ<br>★ 中<br>室奈美江  | ボディメイキング<br>体幹トレーニング & ストレッチ<br>★★★★ 難<br>坪井文孝 | TRX &<br>コンディショニング<br>★★ 中<br>深田直基 | アロマストレッチ<br>★ 易<br>坪井文孝                 | プライベートレッスン<br>(有料)<br>まり：マタニティピラティス<br>坪井：運動相談 &<br>パーソナルトレーニング | 基本の<br>筋力トレーニング<br>★★★★ 易<br>円尾翔吾 |   |
| 15:30<br>~<br>16:30 | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     12月は2日と23日<br/>1月は20日と27日                 </div> |  |                                    |   |   | パーソナルトレーニング<br>(有料)<br>円尾翔吾       |   |
| 18:00<br>~<br>19:00 |   | ピラティス&TRX<br>★★ 中<br>深田直基                      |                                    | TRX<br>★★★ やや難<br>深田直基                  | 燃焼系TRX45<br>★★★ やや難<br>深田直基                                     | 18:15スタート                         |   |
| 19:30<br>~<br>20:30 |   | TRX<br>★★★ やや難<br>深田直基                         |                                    | 自分を労わる<br>リカバリーヨガ<br>★ 中<br>kate(ケイト)   | TRX &<br>コンディショニング<br>★★ 中<br>深田直基                              |                                   |   |
| 20:45<br>~<br>21:30 |   | 経絡ヨガ<br>★ 易<br>kate(ケイト)                       |                                    | TRX Basic<br>★ 易<br>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 ◆