

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

2025.02~

	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	すわろビクス ★ 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	NEW 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	すわろビクス ★ 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	ピラティスBASIC ★ 易 深田直基	
14:00 ~ 15:00	毎月2回 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	予 告 毎月第1木曜に開催 ミニ栄養学とエクササイズ 山崎由記 (管理栄養士)	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: パーソナルトレーニング	第1、3週 基本の 筋力トレーニング ★★★★ 易 円尾翔吾	第2、4、5週 TRXヨガpart2 NEW ★ 易 深田直基
15:30 ~ 16:30	2月は3日と17日 3月は3日と24日				第一回は3月6日 講義「花粉症の季節腸内環境を整える食事」 レッスン「腸活ピラティス」		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	18:15スタート 燃焼系TRX45 ★★★ やや難 深田直基	栄養相談会 2月14日(金) 2月20日(木) 運動相談会 2月14日(金) 2月19日(水)	
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 ★★ 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

★/★★/★★★: レッソンの運動強度
易/中/難: レッソンの難易度

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

: 託児サービスあり(有料)