メディカルフィットネス **M-BodyStudio　レッスンスケジュール**　　2025.05～

	月	火	水	木	金	土
9:30〜10:30	シニアボディエクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	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 安井水和子	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	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	5月24日 栄養学とエクササイズ 山﨑由記 / 左記以外 TRXヨガ ★ 易 深田直基
14:00〜15:00	5月 19・26日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 6月 9・23日	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 ★★ 中 深田直基	5月8日 栄養学とエクササイズ ★ 易 山﨑由記（管理栄養士） 6月5(木)・14(土)	5月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 6月13・20日	ダンスフィットネスエクササイズ ZUMBA NEW ★★★ 中 中川拓郎
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	
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		

サブスタジオ　6月開講！
第2、第4土曜 11:00-12:00
女性限定 ととのうヨガ

★/★★ /★★★：レッスンの運動強度
易／中／難　：レッスンの難易度
：託児サービスあり(有料)

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