

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 }	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	基本のピラティス ★ 易 まり	TRX ★★ 中 深田直基
10:30						
11:00 }	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
12:00						
12:30 }	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 山崎由記
13:30						左記以外 TRXヨガ ★ 易 深田直基
14:00 }	5月19・26日 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 ★★ 中 深田直基	5月8日 栄養学とエクササイズ ★ 易 山崎由記 (管理栄養士) 6月5(木)・14(土)	5月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	ダンスフィットネスエクササイズ ZUMBA ★★★★ 中 中川拓郎
15:00	6月9・23日				6月13・20日	
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						
18:00 }		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	
19:00						
19:30 }		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	
20:30						
20:45 }		経絡ヨガ ★ 易 kate(ケイト)		TRX Basic ★ 易 深田直基		
21:30						

★/★★/★★★★：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

メディカルフィットネス M-BodyStudio レッスンスケジュール

2025.06～

	月	火	水	木	金	土	
9:30 }	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和本子	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	基本のピラティス ★ 易 まり	TRX ★★ 中 深田直基	サブスタジオ 6月14・28日 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ
10:30							
11:00 }	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	NEW ※女性限定です ※10分前に開場 7月12・26日
12:00							
12:30 }	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	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	6月14日 栄養学と エクササイズ 山崎由記	左記以外 TRXヨガ ★ 易 深田直基
13:30							
14:00 }	6月9・23日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江	ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★★ 難 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	6月5日 栄養学とエクササイズ ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	6月13・20日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA ★★★★ 中 中川拓郎	
15:00	7月7・28日			7月3(木)・12(土)	7月11・18日		

18:00 }		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	
19:00						
19:30 }		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	
20:30						
20:45 }		経絡ヨガ ★ 易 kate(ケイト)		TRX Basic ★ 易 深田直基		
21:30						

★/★★/★★★：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

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