



9月 レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2025.09～

	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	シニアビクス NEW ★ 中 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						サブスタジオ
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						9月13・20日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ
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	9月20日 栄養学と エクササイズ 山崎由記
13:30						6日 TRX 13日 TRXヨガ 27日 ピラティス Basic 深田直基
14:00 }	9月1・8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	9月4日 栄養学とエクササイズ ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 9月12・19日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎
15:00						
15:15 }	10月6・27日					DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
16:15						16:15

継続決定!!

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 EASY DO TRX45 ★★ 中 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

体幹トレーニング系

有酸素トレーニング系

武道・格闘技系

コンディショニング系

ダンス系

フレイル予防系

