



レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2025.10～

	月	火	水	木	金	土
9:30)	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易	シニアビクス ★ 中	やさしいTRX ★ 中	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易	基本のピラティス ★ 易	TRX ★★ 中
10:30	安井水和本子	坪井文孝	深田直基	安井水和本子	まり	深田直基
11:00)	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易	初めての ピラティス ★ 易	太極拳 ★ 中	シニアボディ エクササイズ 初級 ★ 易	燃焼系 シンプルエアロ ★★★★ やや難	ピラティス フォームローラー ★★ 中
12:00	安井水和本子	徳永葉子	佐藤俊久	安井水和本子	坪井文孝	徳永葉子
12:30)	すわろビクス ★★ 易	姿勢改善 ピラティス ★★ 中	ととのう ヨガ ★ 易	座・エアロ ★★★★ やや難	12:45スタート アロマストレッチ ★ 易	10月11日 4日 TRX 18日 TRXヨガ 25日 ピラティス Basic
13:30	坪井文孝	徳永葉子	あゆ	坪井文孝	坪井文孝 13:45まで	山崎由記 深田直基
14:00)	10月6・27日 優しいフラ ★ 中	ボディメイキング 背骨・骨盤・肩甲骨 ★★★★ 難	TRX ★★ 中	10月2日 栄養学とエクササイズ ★ 易	14:15スタート 10月10・17日 太極拳 ★ 中	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中
15:00	室 奈美江	坪井文孝	深田直基	山崎由記 (管理栄養士)	佐藤俊久	中川拓郎
15:15)	11月7(金)・17(月)			11月6日(木)13日(木) 11月8日(土)		DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難
16:15						中川拓郎

18:00)		ピラティス&TRX ★★ 中		TRX ★★★★ やや難	18:15スタート EASY DO TRX45 ★★ 中
19:00		深田直基		深田直基	深田直基
19:30)		TRX ★★★★ やや難		自分を労わる リカバリー ヨガ ★★ 中	TRX ★★ 中
20:30		深田直基		kate(ケイト)	深田直基
20:45)		経絡ヨガ ★ 易		TRX Basic ★ 易	
21:30		kate(ケイト)		深田直基	

★/★★/★★★★: レッソンの運動強度
易/中/難: レッソンの難易度



: 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



予告

11月より
「栄養学とエクササイズ」
↓
「腸活ピラティス」
に変わります