



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 坪井文孝	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子
12:00	安井水和本子	徳永葉子	佐藤俊久	安井水和本子		
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 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	10月4日・25日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ
13:30	坪井文孝	徳永葉子	あゆ	坪井文孝		サブスタジオ 11月8.22日
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 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	10月2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 10月10・17日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	10月11日 栄養学と エクササイズ 山崎由記
15:00	室 奈美江			山崎由記 (管理栄養士)		4日 TRX 18日 TRXヨガ 25日 ピラティス Basic 深田直基
15:15 }	11月7(金)・17(月)			11月6日(木)13日(木) 11月8日(土)		
16:15						DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎
						14:00 }
						15:00
						DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
						15:15 }
						16:15

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



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



レッスンスケジュール



メディカルフィットネス M-BodyStudio

2025.11

	月	火	水	木	金	土
9:30 }	シニアボディ エクササイズ 入門 ★ 易 安井水和子	シニアビクス ★ 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
12:00						11月8・22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	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
13:30						12月13日 ・20日
14:00 }	11月17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 (柔道整復師)	TRX ★★ 中 深田直基	11月6・13日 NEW 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 11月14・21 11月7日 太極拳 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
15:00						14:00
15:30 }	12月1・22日			12月11・25日		11月8日 NEW 腸活 ピラティス 山崎由記 12月13日
16:30						1日 TRX 15日 TRXヨガ 22日 ピラティスBasic 29日 TRXヨガ 深田直基
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	14:00
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	15:00
20:30						
20:45 }		経絡ヨガ ★ 易 kate (鍼灸師)		TRX Basic ★ 易 深田直基		
21:30						

年末年始休業
12月28日(日)
～1月4日(日)



★/★★/★★★：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