



レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2025.12



	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 ★ 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						12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	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
13:30						12:30 }
14:00 }	12月1・22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	12月11・25日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 12月12・19日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
15:00						14:00 }
15:30 }	1月19・26日			1月 8・15日	毎月第2・3週	15:00
16:30						12月13日 腸活 ピラティス 山崎由記 1月17日
						6日 やさしいTRX 20日 TRXヨガ 27日 ピラティスBasic 深田直基
						15:30 }
						16:30
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 (鍼灸師)		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

年末年始休業

12月28日(日) ~ 1月4日(日)

