



# レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.01

	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 ★ 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	シニアビクス NEW ★ 易 坪井文孝	ピラティス フォームローラー ★★ 中 徳永葉子
12:00						1月17日・24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						2月14日 ・21日
14:00 }	1月19・26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	1月8・15日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 1月9・16日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
15:00						14:00 }
15:30 }	2月2・9日			2月5・19日	毎月第2・3週	15:00
16:30						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	NEW ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎	期間 限定
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)

