



レッスンスケジュール



メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.02

	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 ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師)	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	シニアビクス ★ 易 坪井文孝 (柔道整復師)	ピラティス フォームローラー ★★★ 中 徳永葉子
12:00						2月14日・21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 } 13:30
14:00 }	2月2・9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	2月5・19日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記 (管理栄養士)	14:15スタート 2月13・20日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
15:00						14:00 } 15:00
15:30 }	3月2・23日			3月12・26日	毎月第2・3週	2月14日 腸活 ピラティス 山崎由記 3月21日
16:30						7日 やさしいTRX 21日 TRXヨガ 28日 ピラティスBasic 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	
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	ZUMBA® ★★★★ 中 中川拓郎	
21:30						3月までの 期間限定

★/★★/★★★ : 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	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

