



# レッスンスケジュール



メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.03

	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 ★ 易	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(健康運動指導士)	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	シニアビクス ★ 易	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(柔道整復師)	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	アロマストレッチ ★ 易	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 中
13:30	坪井文孝	徳永葉子	あゆ	坪井文孝	坪井文孝 13:45まで	中川拓郎
14:00 )	3月2・23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	3月12・26日 腸活ピラティス ★ 易	12:45スタート 14:15スタート 3月13・27日 太極拳 ★ 中	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難
15:00	室奈美江	坪井文孝(柔道整復師)	深田直基	山崎由記(管理栄養士)	佐藤俊久 15:15まで	中川拓郎
15:30 )	4月6・27日		4月9・16日	毎月第2・3週		3月21日 腸活 ピラティス 山崎由記
16:30						7日 やさしいTRX 14日 ピラティスBasic 28日 TRXヨガ 深田直基
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	ZUMBA® ★★★★ 中	
21:30		kate(鍼灸師)		深田直基	中川拓郎	

サブスタジオ

3月21日・28日  
女性限定  
ととのう ヨガ  
★ 易  
あゆ

4月18  
・25日

3月21日  
腸活  
ピラティス  
山崎由記  
4月11日

予告  
4月から土曜午後の時間割が  
変わります。  
12:30~ TRX or 腸活ピラティス  
14:00~ ZUMBA  
15:15~ ZUMBA

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