



レッスンスケジュール

メディカルフィットネス M-BodyStudio

2026.04

	月	火	水	木	金	土(午後のタイムテーブル変わりました)
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						4月18日・25日 女性限定 ととのうヨガ ★ 易 あゆ
12:30)	プラス カーディオ + ★★ 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	4月11日 腸活 ピラティス 山崎由記 5月9日
13:30						4日 やさしいTRX 18日 ピラティス Basic 25日 TRXヨガ 深田直基
14:00)	4月6・27日 優しいフラ ★ 中 室奈美江	コア 体幹チューニング ★★ 難 坪井文孝	TRX ★★ 中 深田直基	4月9・16日 腸活ピラティス ★ 易 山崎由記(管理栄養士)	14:15スタート 4月10・17日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 15:15まで	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 中川拓郎
15:00						15:00
15:30)	5月18・25日			5月14・28日	毎月第2・3週	DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★★ 難 中川拓郎
16:30						15:15)
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(鍼灸師)		TRX Basic ★ 易 深田直基		
21:30						

★/★★/★★★: 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