メディカルフィットネス **M-BodyStudio**

2026年11月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
8:30						モーニング ヨガ 45 ★ 易 Mina
9:15						
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（スポーツプログラマー）	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						
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 ★ 易 坪井文孝（スポーツプログラマー）	ピラティスフォームローラー ★★ 中 徳永葉子
12:00		11/10(火) 11:00～, 12:30～ 代行:あゆ				
12:30	カーディオ＋（プラス） ★★★ 中 坪井文孝（健康運動実践指導者）	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 ★★ 中 坪井文孝（健康運動指導士）		7 やさしいTRX 14 ピラティス＆TRX 21 ピラティスBasic 28 TRX yoga 深田直基
13:30						
14:00	11月2・9日 優しいフラ ★ 中 室 奈美江 12月7・28日	コア チューニング ★★ やや難 坪井文孝（柔道整復師）	TRX ★★ 中 深田直基	11月5・19日 調整ヨガ ★ 易 けいこ（言語聴覚士） 12月3・17日	11月13・20日 太極拳 ★ 中 佐藤俊久 12月11・18日	14:00 DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 中 15:00 中川拓郎
15:00						15:15 DanceFitnessExercise ZUMBA® ★★★ 難 16:15 中川拓郎

サブスタジオ

11:00	11月7・28日 女性限定 ととのう ヨガ ★ 易 あゆ 12月5・19日

アロマストレッチ
★ 易
坪井文孝(アロマコーディネーター)

代行のお知らせ

11月7日(土) 14:00
カーディオ＋
担当：坪井文孝

11月7日(土) 15:30
シンプルエアロ
担当：坪井文孝

筋力トレーニング系
体幹トレーニング系
コンディショニング系
有酸素トレーニング系
フレイル予防系
武道･格闘技系
ダンス系

：託児サービスあり(有料)

★/★★ /★★★：レッスンの運動強度
易／中／難 ：レッスンの難易度

	火	水	木
18:15	EASY DO TRX ★★★ 中 深田直基	4 ととのうヨガ+ あゆ 11 ととのうヨガ+ あゆ 18 マインドフルネスヨガ 葉子 25 調整ヨガ けいこ	TRX ★★★ やや難 深田直基
19:15			
19:30	TRX ★★★ やや難 深田直基	TRX ★★★ やや難 深田直基	自分を労わる リカバリーヨガ ★★ 中 kate（鍼灸師）
20:30		11月11・25日	
20:45	経絡ヨガ ★ 易 kate（鍼灸師）	リセット＆リカバリー ★ 易 三屋太知（理学療法士） 12月9・23日	TRX Basic ★ 易 深田直基
21:30			

秋の入会キャンペーン

ご家族・お友達とご一緒にフィットネスしませんか？

①当日のご入会で　体験料1,100円をキャッシュバック！
②事務手数料(3,300円)無料！
③ヨガソックスプレゼント！

12月末まで開催中