

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/31(日)	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
9:30		介護予防教室	コンディショニング	コンディショニング			コンディショニング	
10:00								
10:30								
11:00								
11:30		コンディショニング	ヨガ	キネシス			ピラティス	ピラティス
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00			チューブトレーニング					チューブトレーニング
14:30								
15:00								
15:30								
16:00		サーキットトレーニング		サーキットトレーニング			キネシス	コンディショニング
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30		キネシス	ヨガ	キネシス			コンディショニング	キネシス
19:00				キネシス				
19:30								
20:00								

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

30分	チューブトレーニング(8名)	30分	コンディショニング(8名)	30分	キネシス(3名)
60分	ヨガ・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	オンライン有酸素運動(8名)		

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/7(日)	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)	
	studio	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	
9:00								
9:30	ヨガ	介護予防教室	コンディショニング	コンディショニング	ヨガ			
10:00								
10:30								
11:00								
11:30	キネシス	コンディショニング	ピラティス	ヨガ	キネシス			
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00	サーキットトレーニング		チューブトレーニング		ピラティス			
14:30								
15:00								
15:30								
16:00	ヨガ	キネシス		サーキットトレーニング				
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	コンディショニング	キネシス	コンディショニング	キネシス	ヨガ			
19:00				キネシス				
19:30								
20:00								

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

30分	チューブトレーニング(8名)	30分	コンディショニング(8名)	30分	キネシス(3名)
60分	ヨガ・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	オンライン有酸素運動(8名)		

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)	8/18 (木)	8/19 (金)	8/20 (土)	
	studio	studio			休館日			
9:00								
9:30		介護予防教室	ヨガ(オンライン)	コンディショニング		コンディショニング		
10:00								
10:30								
11:00								
11:30			コンディショニング	ヨガ		チューブトレーニング	ピラティス	
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00			サーキットトレーニング				キネシス	
14:30								
15:00								
15:30								
16:00				チューブトレーニング		サーキットトレーニング	ピラティス	
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30			キネシス	ヨガ		キネシス	コンディショニング	
19:00			キネシス					
19:30								
20:00								

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

30分	チューブトレーニング(8名)	30分	コンディショニング(8名)	30分	キネシス(3名)
60分	ヨガ・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	オンライン有酸素運動(8名)		

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/21 (日)	8/22 (月)	8/23 (火)	8/24 (水)	8/25 (木)	8/26 (金)	8/27 (土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									
9:30		介護予防教室	ヨガ	コンディショニング			コンディショニング	ヨガ	
10:00									
10:30									
11:00									
11:30	コンディショニング	ピラティス	コンディショニング	ピラティス			ヨガ	コンディショニング	
12:00									
12:30									
13:00									
13:30									
14:00	サーキットトレーニング		サーキットトレーニング					ヨガ	
14:30									
15:00									
15:30									
16:00	チューブトレーニング	サーキットトレーニング		チューブトレーニング			キネシス	チューブトレーニング	
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30	コンディショニング	キネシス	ヨガ	キネシス			ヨガ	キネシス	
19:00						キネシス			
19:30									
20:00									

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

30分	チューブトレーニング (8名)	30分	コンディショニング (8名)	30分	キネシス (3名)
60分	ヨガ・ピラティス (8名)	30分	サーキットトレーニング (8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	オンライン有酸素運動 (8名)		

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/28 (日)	8/29 (月)	8/30 (火)	8/31 (水)	9/1 (木)	9/2 (金)	9/3 (土)
	studio	studio	studio	studio		studio	studio
9:00					休館日		
9:30	有酸素運動(オンライン)	介護予防教室	コンディショニング	コンディショニング			
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	ピラティス	コンディショニング	チューブトレーニング	ピラティス			
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	チューブトレーニング		キネシス				
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	サーキットトレーニング	コンディショニング		チューブトレーニング			
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	キネシス	ピラティス	ピラティス	キネシス			
19:00							
19:30							
20:00							

※各種レッスンは予約制となっております。(当日予約可能)

30分	チューブトレーニング (8名)	30分	コンディショニング (8名)	30分	キネシス(3名)
60分	ヨガ・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	オンライン有酸素運動(8名)		