

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



	7/26 (日)	7/27 (月)	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)	8/1 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30							有酸素運動 ★	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00							コンディショニング	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00							キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								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(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	ピラティス(8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		

8月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	8/2 (日)	8/3 (月)	8/4 (火)	8/5 (水)	8/6 (木)	8/7 (金)	8/8 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00		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								10:30
11:00								11:00
11:30	ピラティス		キネシス	ピラティス		ピラティス	ピラティス	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	キネシス	キネシス	キネシス			チューブトレーニング	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ピラティス	サーキットトレーニング	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	コンディショニング	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	コンディショニング						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		コンディショニング	有酸素運動 ★★	ヨガ		ピラティス		18:30
19:00		キネシス	コンディショニング					19:00
19:30								19:30
20:00								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 (8名)	30分	サーキットトレーニング (8名)		
60分	ピラティス (8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		

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



	8/9 (日)	8/10 (月)	8/11 (火)	8/12 (水)	8/13 (木)	8/14 (金)	8/15 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00		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								10:30
11:00								11:00
11:30	ピラティス		キネシス	ピラティス		ヨガ	ピラティス	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	キネシス	ピラティス	キネシス		ピラティス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	有酸素運動 ★	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		チューブトレーニング	有酸素運動 ★	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス		キネシス				キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ		ピラティス		コンディショニング		18:30
19:00						チューブトレーニング		19:00
19:30								19:30
20:00								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 (8名)	30分	サーキットトレーニング (8名)		
60分	ピラティス (8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		

8月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	8/16(日)	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)	8/22(土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00		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								10:30
11:00								11:00
11:30	有酸素運動 ★		ピラティス	ヨガ		サーキットトレーニング		11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	キネシス	キネシス	キネシス		キネシス	ピラティス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ピラティス	サーキットトレーニング	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	コンディショニング	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	ヨガ		キネシス		18:30
19:00						キネシス		19:00
19:30								19:30
20:00								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(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	ピラティス(8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		

8月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	8/23 (日)	8/24 (月)	8/25 (火)	8/26 (水)	8/27 (木)	8/28 (金)	8/29 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00		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								10:30
11:00								11:00
11:30	ピラティス		ヨガ	ピラティス		ピラティス	ピラティス	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	キネシス	キネシス	チューブトレーニング		キネシス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	サーキットトレーニング	チューブトレーニング	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		チューブトレーニング	ピラティス	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス						コンディショニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		有酸素運動 ★★	有酸素運動 ★★	ピラティス		コンディショニング		18:30
19:00		コンディショニング	キネシス			キネシス		19:00
19:30								19:30
20:00								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 (8名)	30分	サーキットトレーニング (8名)		
60分	ピラティス (8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		

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



	8/30 (日)	8/31 (月)	9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30		介護予防教室						10:30
11:00								11:00
11:30	ヨガ							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	キネシス						13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ヨガ	チューブトレーニング						15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	コンディショニング							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		キネシス						18:30
19:00		キネシス						19:00
19:30								19:30
20:00								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(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	ピラティス(8名)	30分	有酸素運動 ★が椅子、★★が立位で実施		