

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	5/26 (日)	5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)	6/1 (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(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/2 (日)	6/3 (月)	6/4 (火)	6/5 (水)	6/6 (木)	6/7 (金)	6/8 (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		ピラティス	ヨガ				ヨガ	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ヨガ	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	ピラティス	有酸素運動					サーキットトレーニング	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		キネシス	ピラティス	ヨガ			コンディショニング		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(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/9 (日)	6/10 (月)	6/11 (火)	6/12 (水)	6/13 (木)	6/14 (金)	6/15 (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		ピラティス	有酸素運動			キネシス	コンディショニング	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	キネシス	コンディショニング	キネシス	キネシス			チューブトレーニング	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	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		15:00
15:30									ピラティス
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	キネシス							チューブトレーニング	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	コンディショニング			ヨガ		18:30
19:00		チューブトレーニング	コンディショニング	キネシス					
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(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/16(日)	6/17(月)	6/18(火)	6/19(水)	6/20(木)	6/21(金)	6/22(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			ピラティス	ヨガ		キネシス	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	チューブトレーニング	キネシス			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	キネシス	サーキットトレーニング			サーキットトレーニング	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	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	有酸素運動	ヨガ	コンディショニング		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(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/23(日)	6/24(月)	6/25(火)	6/26(水)	6/27(木)	6/28(金)	6/29(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				キネシス		ヨガ		有酸素運動	有酸素運動
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	コンディショニング	チューブトレーニング	キネシス	コンディショニング			チューブトレーニング	キネシス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	チューブトレーニング	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			キネシス	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動	ピラティス	ヨガ			サーキットトレーニング		18:30
19:00		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(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	6/30(日)	7/1(月)	7/2(火)	7/3(水)	7/4(木)	7/5(金)	7/6(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	ヨガ								11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	キネシス								13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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								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(8名)		