

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	11/1(日)	11/2(月)	11/3(火)	11/4(水)	11/5(木)	11/6(金)	11/7(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	ヨガ		キネシス	ヨガ		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	キネシス	キネシス		キネシス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	コンディショニング	コンディショニング	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	ヨガ	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				コンディショニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ		ピラティス		キネシス		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



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

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/15 (日)	11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (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	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	キネシス	キネシス		コンディショニング	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ヨガ	コンディショニング	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	ピラティス	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		ヨガ	キネシス	キネシス		ピラティス		18:30
19:00			コンディショニング	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		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/28 (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	コンディショニング			ヨガ		ピラティス	ピラティス	有酸素運動 ★	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	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	チューブトレーニング	サーキットトレーニング		コンディショニング	ヨガ		15:00
15:30									
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	キネシス	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			ピラティス	キネシス		ヨガ			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		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/29 (日)	11/30 (月)	12/1 (火)	12/2 (水)	12/3 (木)	12/4 (金)	12/5 (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						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	ピラティス	キネシス						13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	コンディショニング	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	チューブトレーニング							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		キネシス キネシス						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		