

# 4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (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	ヨガ		チューブトレーニング	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					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	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	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	有酸素運動						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)		