

7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	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		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
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		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	キネシス	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		ピラティス	コンディショニング	ヨガ			コンディショニング		18:30
19:00			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)		

7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(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			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	コンディショニング	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	有酸素運動	チューブトレーニング	有酸素運動	キネシス			サーキットトレーニング	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							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	ヨガ	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)		

7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/14 (日)	7/15 (月)	7/16 (火)	7/17 (水)	7/18 (木)	7/19 (金)	7/20 (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			有酸素運動		ヨガ		ピラティス	コンディショニング
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ヨガ	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						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	サーキットトレーニング						チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30			ピラティス	ヨガ			コンディショニング		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)		

7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(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			ピラティス		ピラティス		キネシス	ヨガ
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	チューブトレーニング	15:00
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	キネシス	コンディショニング			キネシス		18:30
19:00				キネシス		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)		

7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(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		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	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	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	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							18:30
19:00		キネシス	ピラティス	ヨガ					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)		