

# 2月

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



	2/1 (日)	2/2 (月)	2/3 (火)	2/4 (水)	2/5 (木)	2/6 (金)	2/7 (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	ピラティス		ヨガ	ピラティス		ヨガ	ピラティス	11:30
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	コンディショニング	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	有酸素運動	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	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						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	ピラティス		有酸素運動		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)		

# 2月

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



	2/8 (日)	2/9 (月)	2/10 (火)	2/11 (水)	2/12 (木)	2/13 (金)	2/14(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		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		ヨガ	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		キネシス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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	有酸素運動		サーキットトレーニング	ピラティス	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	ヨガ			キネシス		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)		

# 2月

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



	2/15 (日)	2/16 (月)	2/17 (火)	2/18 (水)	2/19 (木)	2/20 (金)	2/21 (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			ピラティス		ヨガ	ピラティス	ピラティス
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	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		キネシス	ヨガ	ピラティス		有酸素運動		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(8名)		

# 2月

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



	2/22 (日)	2/23 (月)	2/24 (火)	2/25 (水)	2/26 (木)	2/27 (金)	2/28 (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	ピラティス		キネシス	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		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	有酸素運動		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					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	有酸素運動		ピラティス		18:30
19:00			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(8名)		