

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		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								12:00
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

休館日

※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		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					ヨガ	ヨガ	11:30
12:00			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	ピラティス	チューブトレーニング	サーフィットトレーニング	有酸素運動		サーフィットトレーニング	ピラティス	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	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		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

休館日

※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	サーフィットトレーニング(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		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	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	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

休館日

※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		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				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				18:30
19:00			キネシス	キネシス		ピラティス		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

休館日

※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)		