

2月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	1/26 (日)	1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)	2/1 (土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30								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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00								キネシス	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									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)		

2月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	2/2(日)	2/3(月)	2/4(火)	2/5(水)	2/6(木)	2/7(金)	2/8(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		キネシス	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	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			キネシス	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	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	コンディショニング	ヨガ			有酸素運動		18:30
19:00				チューブトレーニング				コンディショニング	
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



	2/9(日)	2/10(月)	2/11(火)	2/12(水)	2/13(木)	2/14(金)	2/15(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		有酸素運動	ヨガ		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	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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	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	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス		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		ヨガ		ピラティス		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(8名)		

2月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	2/16(日)	2/17(月)	2/18(火)	2/19(水)	2/20(木)	2/21(金)	2/22(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		チューブトレーニング	ヨガ			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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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	コンディショニング			サーキットトレーニング	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	キネシス							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動	ピラティス	ヨガ			キネシス		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)		

2月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	2/23(日)	2/24(月)	2/25(火)	2/26(水)	2/27(木)	2/28(金)	3/1(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	有酸素運動		チューブトレーニング	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			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	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		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							17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00			ピラティス	サーキットトレーニング キネシス			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)		