

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



	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	4/1(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								サーキットトレーニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00								有酸素運動	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30								キネシス	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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	4/2 (日)	4/3 (月)	4/4 (火)	4/5 (水)	4/6 (木)	4/7 (金)	4/8 (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	ピラティス	10:00	
10:30										10:30
11:00										11:00
11:30	ピラティス					ピラティス			キネシス	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			コンディショニング		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	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	ヨガ	15:00	
15:30									15:30	
16:00									16:00	
16:30									16:30	
17:00									17:00	
17:30									17:30	
18:00									18:00	
18:30	キネシス	サーキットトレーニング	ピラティス	ピラティス			キネシス	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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	4/9 (日)	4/10 (月)	4/11 (火)	4/12 (水)	4/13 (木)	4/14 (金)	4/15 (土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00	ヨガ	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		11:30
12:00									
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30		コンディショニング	有酸素運動	コンディショニング		キネシス	サーキットトレーニング		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	チューブトレーニング		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									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	コンディショニング	ピラティス	キネシス	サーキットトレーニング	ヨガ	コンディショニング		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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	4/16 (日)	4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (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	ヨガ		コンディショニング	有酸素運動	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	ピラティス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ヨガ	コンディショニング	キネシス	サーキットトレーニング			コンディショニング	ピラティス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	キネシス	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			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									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	キネシス	サーキットトレーニング	ピラティス	ヨガ		サーキットトレーニング	コンディショニング	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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	4/23 (日)	4/24 (月)	4/25 (火)	4/26 (水)	4/27 (木)	4/28 (金)	4/29 (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		サーキットトレーニング		サーキットトレーニング	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	チューブトレーニング			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	キネシス	サーキットトレーニング	キネシス			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									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	コンディショニング	ピラティス	ヨガ	コンディショニング			ピラティス	キネシス	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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	4/30 (日)	5/1 (月)	5/2 (火)	5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)	5/6 (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	有酸素運動								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									17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30	キネシス								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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		