

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	10/29 (日)	10/30 (月)	10/31 (火)	11/1(水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4(土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00				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	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			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			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	キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30				ヨガ					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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/5(日)	11/6(月)	11/7(火)	11/8(水)	11/9(木)	11/10(金)	11/11(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		ピラティス	ヨガ			有酸素運動	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	コンディショニング		サーキットトレーニング			キネシス	キネシス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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			ヨガ	ピラティス	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							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		コンディショニング							18:30
19:00		チューブトレーニング	ピラティス	ヨガ			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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/12(日)	11/13(月)	11/14(火)	11/15(水)	11/16(木)	11/17(金)	11/18(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	ヨガ			ピラティス	コンディショニング	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	キネシス			キネシス	キネシス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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	コンディショニング			サーキットトレーニング	ピラティス	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	チューブトレーニング							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		コンディショニング					コンディショニング		18:30
19:00		チューブトレーニング	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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	11/19 (日)	11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木)	11/24 (金)	11/25 (土)	
	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio	
9:00						休館日		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		ヨガ	ピラティス	コンディショニング		有酸素運動	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ピラティス	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	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	ピラティス		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		キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ	ヨガ	サーキットトレーニング				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(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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/26 (日)	11/27 (月)	11/28 (火)	11/29 (水)	11/30 (木)	12/1 (金)	12/2 (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	コンディショニング	キネシス	チューブトレーニング					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	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		キネシス							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)		