

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (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			コンディショニング		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			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	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	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	有酸素運動	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	有酸素運動					18:30	
19:00			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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/3 (日)	5/4 (月)	5/5 (火)	5/6 (水)	5/7 (木)	5/8 (金)	5/9 (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		有酸素運動	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	有酸素運動	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	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	コンディショニング	キネシス	キネシス	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							18:30	
19:00						ピラティス	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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/10(日)	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(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		ヨガ		キネシス	ヨガ
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	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	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			ピラティス		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(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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/17(日)	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(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		ヨガ	ピラティス			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	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	コンディショニング	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	ヨガ	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							コンディショニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ヨガ	キネシス	ピラティス			ヨガ		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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/24 (日)	5/25 (月)	5/26 (火)	5/27 (水)	5/28 (木)	5/29 (金)	5/30 (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	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	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			サーキットトレーニング	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		有酸素運動						18:30	
19:00		コンディショニング	ピラティス	キネシス		ピラティス		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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	5/31(日)	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(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	キネシス								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	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)		