

# 12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	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							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	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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00								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	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								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)		

# 12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/3 (日)	12/4 (月)	12/5 (火)	12/6 (水)	12/7 (木)	12/8 (金)	12/9 (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	ヨガ		キネシス	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	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	ピラティス	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	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	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	サーキットトレーニング	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)		

# 12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/10(日)	12/11(月)	12/12(火)	12/13(水)	12/14(木)	12/15(金)	12/16(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	ピラティス		ピラティス	ヨガ			チューブトレーニング	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	キネシス	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	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			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							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			コンディショニング		18:30
19:00			チューブトレーニング						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)		

# 12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/17 (日)	12/18 (月)	12/19 (火)	12/20 (水)	12/21 (木)	12/22 (金)	12/23 (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	ピラティス		キネシス	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	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		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		ピラティス	サーキットトレーニング	ヨガ	ヨガ	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)		

# 12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	12/24 (日)	12/25 (月)	12/26 (火)	12/27 (水)	12/28 (木)	12/29 (木)~1/3(水)	
	studio	studio	studio	studio	studio	studio	
9:00						<b>休館日</b>	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		11:30
12:00							12:00
12:30							12:30
13:00							13:00
13:30	コンディショニング	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		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	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						17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30		キネシス	ピラティス	ヨガ	<b>16時閉店</b>		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)		