

# 10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	9/29(日)	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(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	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	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	チューブトレーニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00			キネシス				有酸素運動	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30			サーキットトレーニング	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)		

# 10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/6(日)	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(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	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	チューブトレーニング	キネシス	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								17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		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			ヨガ		18:30
19:00		チューブトレーニング	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)		

# 10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/13 (日)	10/14 (月)	10/15 (火)	10/16 (水)	10/17 (木)	10/18 (金)	10/19 (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	有酸素運動		キネシス	ヨガ				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	キネシス						ピラティス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	有酸素運動	ピラティス						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	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			サーキットトレーニング	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)		

# 10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/20 (日)	10/21 (月)	10/22 (火)	10/23(水)	10/24 (木)	10/25 (金)	10/26(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	コンディショニング		有酸素運動	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					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	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	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	コンディショニング	ピラティス			ピラティス		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)		

# 10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(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	ヨガ		有酸素運動	ヨガ					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	キネシス	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	ヨガ	サーキットトレーニング	チューブトレーニング	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	キネシス								17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	有酸素運動	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)		