

# 9月

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



	8/31 (日)	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (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	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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00		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				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								コンディショニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ヨガ	ピラティス	サーキットトレーニング			ヨガ		18:30
19:00						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(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)		

# 9月

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



	9/7(日)	9/8(月)	9/9(火)	9/10(水)	9/11(木)	9/12(金)	9/13(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	ピラティス	キネシス	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	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			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	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	ヨガ	サーキットトレーニング		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)		

# 9月

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



	9/14 (日)	9/15 (月)	9/16 (火)	9/17 (水)	9/18 (木)	9/19 (金)	9/20 (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	ピラティス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ピラティス	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	ヨガ	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	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	コンディショニング						コンディショニング	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			コンディショニング		18:30
19:00			キネシス				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)		

9月

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



	9/21 (日)	9/22 (月)	9/23 (火)	9/24 (水)	9/25 (木)	9/26 (金)	9/27 (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	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	サーキットトレーニング	ヨガ	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									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		コンディショニング		ピラティス		有酸素運動		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)		

# 9月

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



	9/28 (日)	9/29 (月)	9/30 (火)	10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/4 (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						10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	ヨガ		ヨガ						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	ヨガ	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	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									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)		