

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3 (金)	1/4(土)						
	<p style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">2024/12/29~2025/1/2まで 休業日となります</p>					studio	studio						
9:00												9:00	
9:30													9:30
10:00													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	11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30											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	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											<p style="font-size: 1.5em; color: red; font-weight: bold;">18時で 営業終了</p>		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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	1/5(日)	1/6(月)	1/7(火)	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(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	ピラティス		キネシス	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	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	サーキットトレーニング		キネシス	▶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						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	コンディショニング	ヨガ	ピラティス		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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)	1/15(水)	1/16(木)	1/17(金)	1/18(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	有酸素運動			キネシス		ヨガ		ピラティス	ヨガ
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	キネシス	ピラティス	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	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	ヨガ	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			ピラティス	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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	1/19(日)	1/20(月)	1/21(火)	1/22(水)	1/23(木)	1/24(金)	1/25(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			チューブトレーニング	有酸素運動	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	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			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	キネシス							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	有酸素運動	ピラティス			有酸素運動		18:30
19:00		キネシス	コンディショニング			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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	1/26 (日)	1/27 (月)	1/28 (火)	1/29 (水)	1/30 (木)	1/31 (金)	2/1 (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	ヨガ			キネシス		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		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	キネシス			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								17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動							18:30
19:00		キネシス	ピラティス	ヨガ			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)		