

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	2/25 (日)	2/26 (月)	2/27 (火)	2/28 (水)	2/29 (木)	3/1 (金)	3/2 (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							ピラティス	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	ピラティス	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	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)		

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/3 (日)	3/4 (月)	3/5 (火)	3/6 (水)	3/7 (木)	3/8 (金)	3/9 (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		キネシス	ヨガ			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	コンディショニング	チューブトレーニング	キネシス			チューブトレーニング	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	サーキットトレーニング			キネシス	ヨガ	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	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	ヨガ			キネシス		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)		

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/10(日)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(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			キネシス	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	チューブトレーニング	キネシス	コンディショニング			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	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			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							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		18:30	
19:00		チューブトレーニング	ピラティス	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)		

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/17(日)	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(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	コンディショニング		キネシス	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	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	ピラティス	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			ピラティス	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			コンディショニング				チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		キネシス	ピラティス				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)		

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	3/24 (日)	3/25 (月)	3/26 (火)	3/27 (水)	3/28 (木)	3/29 (金)	3/30 (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					10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	ヨガ		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	コンディショニング		チューブトレーニング				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		ピラティス				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							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		サーキットトレーニング			18:30
19:00		キネシス		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)		

3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	3/31(日)	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(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	有酸素運動								11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ピラティス								13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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									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)		