

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



	9/27 (日)	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30(水)	10/1 (木)	10/2 (金)	10/3(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 ★			ヨガ		ピラティス	有酸素運動 ★	ヨガ
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	コンディショニング	ピラティス	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	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	コンディショニング	ヨガ		キネシス		18:30
19:00			キネシス			コンディショニング		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

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



	10/4 (日)	10/5 (月)	10/6 (火)	10/7 (水)	10/8 (木)	10/9 (金)	10/10 (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			サーキットトレーニング		ピラティス	ヨガ	ヨガ
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	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	チューブトレーニング		コンディショニング	キネシス	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	キネシス	キネシス		ヨガ		18:30
19:00			キネシス	コンディショニング				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 ★が椅子、★★が立位で実施		

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	10/11(日)	10/12(月)	10/13(火)	10/14(水)	10/15(木)	10/16(金)	10/17(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		有酸素運動 ★	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	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	コンディショニング	サーキットトレーニング	チューブトレーニング		コンディショニング	コンディショニング	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス	キネシス					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			有酸素運動 ★★	ヨガ		ピラティス		18:30
19:00			コンディショニング					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 ★が椅子、★★が立位で実施		

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



	10/18 (日)	10/19 (月)	10/20 (火)	10/21 (水)	10/22 (木)	10/23 (金)	10/24(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 ★		有酸素運動 ★	キネシス	ピラティス
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	コンディショニング	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	チューブトレーニング	サーキットトレーニング		サーキットトレーニング	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							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		キネシス	キネシス	ヨガ		有酸素運動 ★★		18:30
19:00		コンディショニング	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 ★が椅子、★★が立位で実施		

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



	10/25 (日)	10/26 (月)	10/27 (火)	10/28 (水)	10/29 (木)	10/30 (金)	10/31(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			有酸素運動 ★		ヨガ	ピラティス	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	コンディショニング	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			コンディショニング	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動 ★★	ヨガ	キネシス		ヨガ	ヨガ		18:30
19:00		キネシス		コンディショニング					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 ★が椅子、★★が立位で実施		