

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



	10/1(日)	10/2(月)	10/3(火)	10/4(水)	10/5(木)	10/6(金)	10/7(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	コンディショニング	キネシス	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	キネシス	サーキットトレーニング	有酸素運動			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							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		キネシス				サーキットトレーニング		18:30	
19:00		キネシス	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)		

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



	10/8(日)	10/9(月)	10/10(火)	10/11(水)	10/12(木)	10/13(金)	10/14(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		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	ヨガ	ピラティス	キネシス	サーキットトレーニング		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	キネシス	チューブトレーニング	キネシス		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	コンディショニング	キネシス					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			キネシス	ヨガ	コンディショニング		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)		

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



	10/15 (日)	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20(金)	10/21(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		ヨガ	ピラティス		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	ヨガ	キネシス	チューブトレーニング	キネシス		キネシス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	キネシス	サーキットトレーニング	キネシス	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	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス						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				コンディショニング	18:30	
19:00		キネシス	ヨガ	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)		

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



	10/22 (日)	10/23 (月)	10/24 (火)	10/25 (水)	10/26 (木)	10/27 (金)	10/28 (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		キネシス	ヨガ		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	コンディショニング		チューブトレーニング		キネシス	キネシス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	キネシス	キネシス	サーキットトレーニング	キネシス		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								18:00
18:30		キネシス	サーキットトレーニング	ヨガ	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)		

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



	10/29 (日)	10/30 (月)	10/31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金)	11/4 (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	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	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	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		キネシス	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)		