

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/26 (日)	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1(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	ピラティス		ピラティス	ピラティス		ヨガ	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	ピラティス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	キネシス	ヨガ	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	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						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	有酸素運動		ヨガ		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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/2 (日)	11/3 (月)	11/4 (火)	11/5 (水)	11/6 (木)	11/7 (金)	11/8(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		有酸素運動	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	チューブトレーニング	ヨガ	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	コンディショニング	15:00
15:30								
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス	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			ピラティス	キネシス		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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/9 (日)	11/10 (月)	11/11 (火)	11/12 (水)	11/13 (木)	11/14 (金)	11/15 (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		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	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	サーキットトレーニング	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	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		ピラティス	キネシス	ヨガ		コンディショニング			18:30
19:00			キネシス				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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/16 (日)	11/17 (月)	11/18 (火)	11/19 (水)	11/20 (木)	11/21 (金)	11/22 (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		ピラティス	ヨガ	ピラティス
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ヨガ	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	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	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	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	ピラティス		有酸素運動		18:30
19:00		キネシス	チューブトレーニング			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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/23 (日)	11/24 (月)	11/25 (火)	11/26 (水)	11/27 (木)	11/28 (金)	11/29(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	ピラティス
12:00							12:00	
12:30							12:30	
13:00								13:00
13:30	キネシス	ヨガ	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	コンディショニング	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	チューブトレーニング					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			ヨガ	ピラティス		キネシス		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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/30 (日)	12/1 (月)	12/2 (火)	12/3 (水)	12/4 (木)	12/5 (金)	12/6 (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	ヨガ							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス							13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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							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)		