2月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	1/28（日）	1/29（月）	1/30（火）	1/31(水)	2/1（木）	2/2（金）	2/3(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						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						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	ヨガ	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						キネシス		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）		

2月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	2/4(日)	2/5（月）	2/6（火）	2/7(水)	2/8（木）	2/9（金）	2/10(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	ピラティス		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	キネシス	キネシス	チューブトレーニング	コンディショニング		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	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	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	ピラティス	ヨガ		有酸素運動		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）		

2月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	2/11（日）	2/12（月）	2/13（火）	2/14（水）	2/15（木）	2/16(金)	2/17(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	ヨガ		キネシス	ピラティス		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	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	ヨガ	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	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	サーキットトレーニング					チューブトレーニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			ピラティス	キネシス		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）		

2月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	2/18（日）	2/19（月）	2/20（火）	2/21（水）	2/22（木）	2/23（金）	2/24(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		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	ヨガ		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	コンディショニング	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	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		ピラティス	ヨガ	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス					有酸素運動	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	ヨガ				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）		

2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		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				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	チューブトレーニング				13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ピラティス	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				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		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）		