

4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	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		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	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			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		有酸素運動	キネシス	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	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					コンディショニング		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)		

4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/7 (日)	4/8 (月)	4/9 (火)	4/10 (水)	4/11 (木)	4/12 (金)	4/13 (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			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	ヨガ	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	サーキットトレーニング	コンディショニング	有酸素運動	チューブトレーニング				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	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		ピラティス	コンディショニング	ヨガ			コンディショニング		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)		

4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/14(日)	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(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			有酸素運動		ヨガ		ピラティス	ヨガ
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	有酸素運動	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			有酸素運動	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							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	ピラティス	ヨガ			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)		

4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/21(日)	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(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	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)		

4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (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		介護予防教室							10:30
11:00									11:00
11:30	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	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	有酸素運動	サーキットトレーニング	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	キネシス	キネシス							17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									18:30
19:00			ピラティス						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)		