

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/28(日)	5/29(月)	5/30(火)	5/31(水)	6/1(木)	6/2(金)	6/3(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							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	コンディショニング	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	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							チューブトレーニング		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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	有酸素運動(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/4 (日)	6/5 (月)	6/6 (火)	6/7 (水)	6/8 (木)	6/9 (金)	6/10 (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		チューブトレーニング	ヨガ		チューブトレーニング	ヨガ	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ヨガ	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	ピラティス	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	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	キネシス	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		コンディショニング	ピラティス	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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/11(日)	6/12(月)	6/13(火)	6/14(水)	6/15(木)	6/16(金)	6/17(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		ヨガ	ピラティス			チューブトレーニング	ヨガ	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ヨガ	コンディショニング	キネシス	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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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	キネシス			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		キネシス		キネシス		18:30	
19:00		チューブトレーニング	ヨガ	サーキットトレーニング				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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	有酸素運動(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/18 (日)	6/19 (月)	6/20 (火)	6/21 (水)	6/22 (木)	6/23 (金)	6/24 (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	ピラティス			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	ヨガ	コンディショニング	ピラティス	サーキットトレーニング			コンディショニング	ヨガ	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	キネシス	キネシス			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	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		サーキットトレーニング		18:30	
19:00			サーキットトレーニング					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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/25 (日)	6/26 (月)	6/27 (火)	6/28 (水)	6/29 (木)	6/30 (金)	7/1 (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		ヨガ		チューブトレーニング	
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	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	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			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		ピラティス	コンディショニング	ヨガ			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					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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		