

# 7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/28 (日)	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (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			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	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	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	ピラティス	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		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

# 7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/5 (日)	7/6 (月)	7/7 (火)	7/8 (水)	7/9 (木)	7/10 (金)	7/11 (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		キネシス	有酸素運動 ★			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	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	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							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	有酸素運動 ★★	サーキットトレーニング			ピラティス		18:30
19:00			コンディショニング	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 ★が椅子、★★が立位で実施		

# 7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/12(日)	7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)	7/17(金)	7/18(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			サーキットトレーニング	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	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	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	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	ヨガ	ピラティス			キネシス		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

# 7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/19 (日)	7/20 (月)	7/21 (火)	7/22 (水)	7/23 (木)	7/24 (金)	7/25 (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 ★	ピラティス			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	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	ヨガ	有酸素運動 ★	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	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			キネシス			有酸素運動 ★★		18:30	
19:00			キネシス	ピラティス		コンディショニング		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

# 7月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	7/26 (日)	7/27 (月)	7/28 (火)	7/29 (水)	7/30 (木)	7/31 (金)	8/1 (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		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	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	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		ヨガ	キネシス	サーキットトレーニング	ピラティス	18:30		
19:00			キネシス	コンディショニング		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 ★が椅子、★★が立位で実施		