

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	2/23 (日)	2/24 (月)	2/25 (火)	2/26(水)	2/27 (木)	2/28 (金)	3/1(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								ピラティス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30								ピラティス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00								有酸素運動	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									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)		

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/2(日)	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)	3/8(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		介護予防教室							10:30
11:00									11:00
11:30	コンディショニング			キネシス		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	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	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	ピラティス	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		コンディショニング	キネシス	ピラティス			ヨガ		18:30
19:00		チューブトレーニング	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(8名)		

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/9 (日)	3/10 (月)	3/11 (火)	3/12 (水)	3/13 (木)	3/14 (金)	3/15 (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	キネシス			有酸素運動		チューブトレーニング	ピラティス	有酸素運動
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	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	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	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	キネシス		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		キネシス		チューブトレーニング	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)		

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/16 (日)	3/17 (月)	3/18 (火)	3/19 (水)	3/20 (木)	3/21 (金)	3/22 (土)		
	studio	studio	studio	studio	studio	studio	studio		
9:00						休館日		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	コンディショニング			キネシス	チューブトレーニング		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	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	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	コンディショニング			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	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)		

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/23 (日)	3/24 (月)	3/25 (火)	3/26 (水)	3/27 (木)	3/28 (金)	3/29 (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	ヨガ			有酸素運動		キネシス		ピラティス	ヨガ	11:30
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	ヨガ	13:30	
14:00										14:00
14:30										14:30
15:00	キネシス	有酸素運動	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	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							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	有酸素運動	有酸素運動			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(8名)		

# 3月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	3/30 (日)	3/31 (月)	4/1 (火)	4/2 (水)	4/3 (木)	4/4 (金)	4/5 (土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30		介護予防教室							10:30
11:00									11:00
11:30	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	ピラティス	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	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							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)		