

12月

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



	11/27(日)	11/28(月)	11/29(火)	11/30(水)	12/1(木)	12/2(金)	12/3(土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
9:30								
10:00							ピラティス	
10:30								
11:00								
11:30							チューブトレーニング	ヨガ
12:00								
12:30								
13:00								
13:30							コンディショニング	チューブトレーニング
14:00								
14:30								
15:00							キネシス	ヨガ
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00						ピラティス	コンディショニング	
19:30								
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)		

12月

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



	12/4(日)	12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)	12/8(木)	12/9(金)	12/10(土)
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio
9:00							
9:30							
10:00	有酸素運動	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	
10:30							
11:00							
11:30	ピラティス		チューブトレーニング	キネシス		チューブトレーニング	ヨガ
12:00							
12:30							
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	ヨガ
14:00							
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	キネシス		サーキットトレーニング	有酸素運動
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	コンディショニング	キネシス	ピラティス	サーキットトレーニング	ピラティス	キネシス	
19:00		キネシス		キネシス			
19:30							
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)		

12月

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



	12/11 (日)	12/12 (月)	12/13 (火)	12/14 (水)	12/15 (木)	12/16 (金)	12/17 (土)
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio
9:00							
9:30							
10:00		介護予防教室	ヨガ	コンディショニング		コンディショニング	
10:30							
11:00							
11:30	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	ピラティス
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	キネシス	ヨガ	チューブトレーニング	コンディショニング		キネシス	サーキットトレーニング
14:00							
14:30							
15:00	ピラティス	チューブトレーニング	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	キネシス
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	キネシス	ヨガ	ヨガ	キネシス		コンディショニング	
19:00					キネシス	キネシス	
19:30					有酸素運動(オンライン)		
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)		

12月

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



	12/18 (日)	12/19 (月)	12/20 (火)	12/21 (水)	12/22 (木)	12/23 (金)	12/24 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
9:30								
10:00	ピラティス	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	
10:30								
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	コンディショニング
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	ピラティス	コンディショニング	チューブトレーニング	キネシス			コンディショニング	キネシス
14:00								
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	コンディショニング	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
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	コンディショニング	ヨガ	サーキットトレーニング	キネシス			ピラティス	キネシス
19:00				キネシス		キネシス		
19:30								
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)		

12月

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



	12/25 (日)	12/26 (月)	12/27 (火)	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)
	studio	studio	studio	studio	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
9:00										
9:30										
10:00	ヨガ	介護予防教室	コンディショニング	コンディショニング						
10:30										
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						
12:00										
12:30										
13:00										
13:30	ヨガ	キネシス	チューブトレーニング	キネシス						
14:00										
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						
15:30										
16:00										
16:30										
17:00										
17:30										
18:00										
18:30	コンディショニング	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						
19:00		キネシス	チューブトレーニング							
19:30										
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)		