

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



	6/1(日)	6/2(月)	6/3(火)	6/4(水)	6/5(木)	6/6(金)	6/7(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		ヨガ		ピラティス	ピラティス
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	コンディショニング	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	キネシス	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			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							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動					キネシス		18:30
19:00		コンディショニング	ピラティス	ヨガ			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)		

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



	6/8 (日)	6/9 (月)	6/10 (火)	6/11 (水)	6/12 (木)	6/13 (金)	6/14 (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	コンディショニング			ピラティス		ヨガ		ピラティス	コンディショニング
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	チューブトレーニング			キネシス	チューブトレーニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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	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							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							18:30
19:00		チューブトレーニング	ピラティス	ヨガ			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)		

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



	6/15(日)	6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)	6/19(木)	6/20(金)	6/21(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
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	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	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	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	チューブトレーニング			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					有酸素運動		18:30
19:00		キネシス	ピラティス	ヨガ			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)		

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



	6/22 (日)	6/23 (月)	6/24 (火)	6/25 (水)	6/26 (木)	6/27 (金)	6/28 (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	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	コンディショニング	キネシス	キネシス	チューブトレーニング			キネシス	チューブトレーニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	ピラティス	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	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	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	ピラティス			有酸素運動		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)		

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



	6/29 (日)	6/30 (月)	7/1 (火)	7/2 (水)	7/3 (木)	7/4 (金)	7/5 (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							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	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							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		ピラティス							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)		