

7月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グルーブレッスン予定表



	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			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		チューブトレーニング	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	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		有酸素運動	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	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			ヨガ	ヨガ		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)		

7月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	7/6(日)	7/7(月)	7/8(火)	7/9(水)	7/10(木)	7/11(金)	7/12(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		チューブトレーニング	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	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		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	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						チューブトレーニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ	キネシス	ピラティス		ヨガ		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)		

7月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	7/13(日)	7/14(月)	7/15(火)	7/16(水)	7/17(木)	7/18(金)	7/19(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		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	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	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ピラティス	キネシス	サーキットトレーニング	キネシス			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		ピラティス	コンディショニング	ヨガ		ピラティス		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(8名)		

7月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	7/20 (日)	7/21 (月)	7/22 (火)	7/23 (水)	7/24 (木)	7/25 (金)	7/26(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		ピラティス	ピラティス	キネシス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30	ピラティス	ピラティス	チューブトレーニング	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	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	キネシス	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	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	有酸素運動		ヨガ			18:30
19:00				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)		

7月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	7/27 (日)	7/28 (月)	7/29 (火)	7/30 (水)	7/31 (木)	8/1 (金)	8/2 (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				10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	ヨガ			ヨガ		ヨガ		11:30
12:00							12:00	
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ピラティス	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	有酸素運動	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							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	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)		