1月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	12/29（金）～1/3（水）	1/4（木）	1/5（金）	1/6（土）	
	studio	studio	studio	studio	
9:00	休館日				9:00
9:30					9:30
10:00			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	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30		キネシス	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		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時閉館			18:00
18:30			コンディショニング		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）		

1月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	1/7（日）	1/8（月）	1/9（火）	1/10(水)	1/11（木）	1/12（金）	1/13(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		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	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	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	サーキットトレーニング					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			サーキットトレーニング	ヨガ		サーキットトレーニング		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）		

1月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	1/14(日)	1/15（月）	1/16（火）	1/17(水)	1/18（木）	1/19（金）	1/20(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		ピラティス	ヨガ		チューブトレーニング	ヨガ	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	サーキットトレーニング		キネシス	キネシス	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	サーキットトレーニング	キネシス		ピラティス	ヨガ	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		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（8名）		

1月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	1/21（日）	1/22（月）	1/23（火）	1/24（水）	1/25（木）	1/26(金)	1/27(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		キネシス	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	ピラティス	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	チューブトレーニング		サーキットトレーニング		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						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	サーキットトレーニング	ピラティス		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）		

1月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	1/28（日）	1/29（月）	1/30（火）	1/31（水）	2/1（木）	2/2(金)	2/3(土)	
	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	ヨガ		ピラティス	チューブトレーニング				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	キネシス				13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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				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							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	サーキットトレーニング	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）		