

# 5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/28 (日)	4/29 (月)	4/30 (火)	5/1 (水)	5/2 (木)	5/3 (金)	5/4 (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					10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30				ヨガ			ピラティス	ピラティス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30				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				サーキットトレーニング			有酸素運動	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	コンディショニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30				ヨガ					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)		

# 5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/5 (日)	5/6 (月)	5/7 (火)	5/8 (水)	5/9 (木)	5/10 (金)	5/11 (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		有酸素運動	コンディショニング	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ヨガ	キネシス	キネシス	キネシス		キネシス	有酸素運動	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	サーキットトレーニング	ヨガ	ピラティス	サーキットトレーニング		キネシス	ヨガ	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					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	ピラティス	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)		

# 5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/12(日)	5/13(月)	5/14(火)	5/15(水)	5/16(木)	5/17(金)	5/18(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	有酸素運動		ピラティス	ヨガ			ピラティス	コンディショニング	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				チューブトレーニング		13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	コンディショニング	有酸素運動	キネシス				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							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	コンディショニング			ピラティス		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)		

# 5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/19(日)	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)	5/23(木)	5/24(金)	5/25(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		ヨガ	ピラティス			キネシス	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	チューブトレーニング	キネシス	コンディショニング			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	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	チューブトレーニング			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		有酸素運動	ヨガ	ピラティス			サーキットトレーニング		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)		

# 5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/26 (日)	5/27 (月)	5/28 (火)	5/29 (水)	5/30 (木)	5/31 (金)	6/1 (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		有酸素運動	ヨガ			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	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	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			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		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	ピラティス	ヨガ				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)		