

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	10/27(日)	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30							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	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	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						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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/3(日)	11/4(月)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(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			有酸素運動		ヨガ		ピラティス	ヨガ
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	ピラティス	サーキットトレーニング	コンディショニング				サーキットトレーニング	ヨガ	15:00
15:30									
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	キネシス	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	ヨガ			サーキットトレーニング		18:30
19:00			キネシス					キネシス	
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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/10(日)	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(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		10:00
10:30		介護予防教室							10:30
11:00									11:00
11:30	ピラティス			ピラティス			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	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	有酸素運動	有酸素運動	サーキットトレーニング	コンディショニング			サーキットトレーニング	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		有酸素運動					18:30
19:00		キネシス	ピラティス	キネシス			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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/17(日)	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(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	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	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					サーキットトレーニング	有酸素運動	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		キネシス							18:30
19:00		キネシス	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)		

11月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	11/24 (日)	11/25 (月)	11/26 (火)	11/27(水)	11/28 (木)	11/29 (金)	11/30(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	コンディショニング		キネシス	ピラティス			キネシス	ヨガ	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	キネシス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	有酸素運動	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	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		サーキットトレーニング	キネシス	ピラティス			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)		