

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	9/28 (日)	9/29 (月)	9/30 (火)	10/1 (水)	10/2 (木)	10/3 (金)	10/4 (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		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	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	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	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				コンディショニング		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)		

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/5 (日)	10/6 (月)	10/7 (火)	10/8 (水)	10/9 (木)	10/10 (金)	10/11(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	ピラティス			ヨガ		ピラティス	有酸素運動	ピラティス
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		有酸素運動	チューブトレーニング	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス						コンディショニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		コンディショニング	ヨガ	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				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)		

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/12 (日)	10/13 (月)	10/14 (火)	10/15 (水)	10/16 (木)	10/17 (金)	10/18 (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	ピラティス			有酸素運動			ヨガ	11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	ヨガ	キネシス	キネシス			ピラティス	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	コンディショニング	キネシス	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	キネシス					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			ヨガ	有酸素運動		キネシス		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)		

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/19 (日)	10/20 (月)	10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25(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		有酸素運動	ピラティス		キネシス	ピラティス	11:30
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	ヨガ	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		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	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		有酸素運動	ピラティス	コンディショニング		ピラティス		18:30
19:00		コンディショニング		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)		

10月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	10/26 (日)	10/27 (月)	10/28 (火)	10/29 (水)	10/30 (木)	10/31 (金)	11/1(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		ピラティス	ピラティス		ヨガ		11:30
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	キネシス	ヨガ	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							17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	有酸素運動		ヨガ		18:30
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)		