

# 8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	7/28(日)	7/29(月)	7/30(火)	7/31(水)	8/1(木)	8/2(金)	8/3(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							キネシス	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	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30						有酸素運動		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)		

# 8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/4 (日)	8/5 (月)	8/6 (火)	8/7 (水)	8/8 (木)	8/9 (金)	8/10(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	コンディショニング		ピラティス	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	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	有酸素運動	有酸素運動	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	チューブトレーニング							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	キネシス	ヨガ			キネシス		18:30
19:00						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)		

# 8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/11(日)	8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)	8/15(木)	8/16(金)	8/17(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			ヨガ	11:30		
12:00								12:00		
12:30								12:30		
13:00								13:00		
13:30	ピラティス	ヨガ		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	ピラティス		有酸素運動			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	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	17:00		
17:30								17:30		
18:00	お盆期間により時短営業 9時～19時までの営業となります。							18:00		
18:30										18:30
19:00					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)		

# 8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/18(日)	8/19(月)	8/20(火)	8/21(水)	8/22(木)	8/23(金)	8/24(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	コンディショニング		ピラティス	ヨガ			キネシス	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					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					サーキットトレーニング	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							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	キネシス	ヨガ		コンディショニング		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)		

# 8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/25(日)	8/26(月)	8/27(火)	8/28(水)	8/29(木)	8/30(金)	8/31(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	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	コンディショニング	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	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							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	コンディショニング		ピラティス		18:30	
19:00			キネシス	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)		