9月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

Medical fitness Re-Birth リ・バース

	8/30（日）	8/31（月）	9/1（火）	9/2（水）	9/3（木）	9/4（金）	9/5（土）	
	studio	studio	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	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				栄養ワークショップ				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	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		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	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　★が椅子、★★が立位で実施		

9月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

Medical fitness Re-Birth リ・バース

	9/6（日）	9/7（月）	9/8（火）	9/9（水）	9/10（木）	9/11（金）	9/12(土)	
	studio	studio	studio	studio		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		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	キネシス	キネシス		キネシス	ヨガ	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	コンディショニング	コンディショニング	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		コンディショニング	キネシス	15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00	キネシス						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　★★		コンディショニング		18:30
19:00				キネシス		キネシス		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

休館日

※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　★が椅子、★★が立位で実施		

9月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

Medical fitness Re-Birth リ・バース

	9/13（日）	9/14（月）	9/15（火）	9/16（水）	9/17（木）	9/18（金）	9/19(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	コンディショニング		ヨガ	ヨガ			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	キネシス	キネシス	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	キネシス	コンディショニング	チューブトレーニング	有酸素運動　★		コンディショニング	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	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		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　★が椅子、★★が立位で実施		

9月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

Medical fitness Re-Birth リ・バース

	9/20（日）	9/21（月）	9/22（火）	9/23（水）	9/24（木）	9/25（金）	9/26(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	ピラティス		有酸素運動 ★	ヨガ			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	ピラティス	コンディショニング	チューブトレーニング	有酸素運動 ★		コンディショニング	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	キネシス	コンディショニング	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　★が椅子、★★が立位で実施		

9月　Medical fitness Re-Birth　富岡店
グループレッスン予定表

	9/27（日）	9/28（月）	9/29（火）	9/30(水)	10/1（木）	10/2（金）	10/3(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	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	キネシス				13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	ヨガ	コンディショニング	ピラティス	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							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				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　★が椅子、★★が立位で実施		