

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



	9/1(日)	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(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	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	コンディショニング	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	ヨガ	チューブトレーニング	コンディショニング					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		ピラティス	サーキットトレーニング	ヨガ			ピラティス		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)		

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



	9/8 (日)	9/9 (月)	9/10 (火)	9/11 (水)	9/12 (木)	9/13 (金)	9/14 (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			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	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	サーキットトレーニング	有酸素運動	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	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		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					18:30
19:00		キネシス	キネシス	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)		

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



	9/15(日)	9/16(月)	9/17(火)	9/18(水)	9/19(木)	9/20(金)	9/21(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			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	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					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			ピラティス	ヨガ			コンディショニング		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)		

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



	9/22(日)	9/23(月)	9/24(火)	9/25(水)	9/26(木)	9/27(金)	9/28(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			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		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	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	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	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			ピラティス	サーキットトレーニング		ピラティス		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)		

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



	9/29(日)	9/30(月)	10/1(火)	10/2(水)	10/3(木)	10/4(金)	10/5(土)		
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio		
9:00									9:00
9:30									9:30
10:00									10:00
10:30		介護予防教室							10:30
11:00									11:00
11:30	ヨガ								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							13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	有酸素運動	キネシス							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		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)		