

3月

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



	3/1(日)	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(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	ピラティス		キネシス	ヨガ			ピラティス	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	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			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							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ヨガ	有酸素運動	ピラティス			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)		

3月

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



	3/8 (日)	3/9 (月)	3/10 (火)	3/11 (水)	3/12 (木)	3/13 (金)	3/14 (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	ヨガ		キネシス	ヨガ			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	有酸素運動	チューブトレーニング	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	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							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	キネシス	キネシス			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)		

3月

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



	3/15 (日)	3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (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	ヨガ		キネシス	ヨガ			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		13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	有酸素運動	コンディショニング	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	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	キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ヨガ	有酸素運動	ピラティス					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)		

3月

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



	3/22 (日)	3/23 (月)	3/24 (火)	3/25 (水)	3/26 (木)	3/27 (金)	3/28 (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	ピラティス			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	キネシス	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	ヨガ	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	ピラティス	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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動	有酸素運動	ヨガ			ピラティス		18:30
19:00		コンディショニング						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)		

3月

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



	3/29 (日)	3/30 (月)	3/31 (火)	4/1 (水)	4/2 (木)	4/3 (金)	4/4 (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						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	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	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	キネシス								17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ヨガ	有酸素運動						18:30
19:00			コンディショニング						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)		