

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



	8/27 (日)	8/28 (月)	8/29 (火)	8/30 (水)	8/31 (木)	9/1 (金)	9/2 (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							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							チューブトレーニング	コンディショニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00							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	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30									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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (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



	9/3(日)	9/4(月)	9/5(火)	9/6(水)	9/7(木)	9/8(金)	9/9(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		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	ヨガ	コンディショニング	キネシス	サーキットトレーニング			キネシス		13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	キネシス		チューブトレーニング	キネシス				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		キネシス	キネシス	ヨガ			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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(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



	9/10(日)	9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(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	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	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	サーキットトレーニング	キネシス	コンディショニング			キネシス	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							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	ヨガ		サーキットトレーニング		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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(8名)	30分	有酸素運動(8名)		

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



	9/17(日)	9/18(月)	9/19(火)	9/20(水)	9/21(木)	9/22(金)	9/23(土)		
	studio	studio	studio	studio		studio	studio		
9:00	臨時休業日				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	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	ピラティス	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									13:00
13:30			ピラティス			チューブトレーニング	ピラティス	キネシス	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00			キネシス			キネシス			15:00
15:30								ヨガ	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	サーキットトレーニング		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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ(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



	9/24 (日)	9/25 (月)	9/26 (火)	9/27 (水)	9/28 (木)	9/29 (金)	9/30 (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			ヨガ		ヨガ		有酸素運動	ピラティス
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	チューブトレーニング			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	キネシス	チューブトレーニング	キネシス			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	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			ピラティス	ヨガ			ピラティス		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・ピラティス(8名)	30分	サーキットトレーニング(8名)		
60分	オンラインヨガ (8名)	30分	有酸素運動(8名)		