

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水)	5/4(木)	5/5(金)	5/6(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		キネシス	ヨガ
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			ピラティス	ヨガ	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	サーキットトレーニング			チューブトレーニング	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			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	ヨガ						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・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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/7(日)	5/8(月)	5/9(火)	5/10(水)	5/11(木)	5/12(金)	5/13(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			キネシス		ヨガ		キネシス	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			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	ピラティス	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			サーキットトレーニング	有酸素運動	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		サーキットトレーニング	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・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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/14 (日)	5/15 (月)	5/16 (火)	5/17 (水)	5/18 (木)	5/19 (金)	5/20 (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	ピラティス			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	ヨガ	コンディショニング	キネシス	コンディショニング			ピラティス	サーキットトレーニング	13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	サーキットトレーニング	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	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		ヨガ	ピラティス	サーキットトレーニング			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・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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/21 (日)	5/22 (月)	5/23 (火)	5/24 (水)	5/25 (木)	5/26 (金)	5/27 (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	チューブトレーニング			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	コンディショニング	ピラティス	サーキットトレーニング			コンディショニング	ピラティス	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	キネシス	キネシス			チューブトレーニング	有酸素運動	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	サーキットトレーニング	キネシス		サーキットトレーニング		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・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)		

5月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/28 (日)	5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)	6/1 (木)	6/2 (金)	6/3 (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					10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	ヨガ		チューブトレーニング	サーキットトレーニング					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	チューブトレーニング					13:30
14:00									14:00
14:30									14:30
15:00	ヨガ	キネシス	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	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	コンディショニング	コンディショニング					18:30
19:00		キネシス	チューブトレーニング	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)		