

# 4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				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	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								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			有酸素運動		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)		

# 4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/5 (日)	4/6 (月)	4/7 (火)	4/8 (水)	4/9 (木)	4/10 (金)	4/11 (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		ピラティス	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	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	有酸素運動			ヨガ	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		ヨガ	キネシス	ピラティス			有酸素運動		18:30
19:00			キネシス				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)		

# 4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/12 (日)	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (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			キネシス	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	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	キネシス	15:00
15:30									15:30
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	キネシス							サーキットトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	有酸素運動	ヨガ			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)		

# 4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/19 (日)	4/20 (月)	4/21 (火)	4/22 (水)	4/23 (木)	4/24 (金)	4/25 (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	ヨガ	10:00
10:30								10:30
11:00								
11:30	ピラティス		ピラティス	ピラティス		キネシス		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	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	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	キネシス						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ	キネシス	ピラティス	有酸素運動		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)		

# 4月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	4/26 (日)	4/27 (月)	4/28 (火)	4/29 (水)	4/30 (木)	5/1 (金)	5/2 (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	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	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					17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	有酸素運動						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)		