

# 3月

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



	2/26(日)	2/27(月)	2/28(火)	3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
9:30								
10:00				コンディショニング				
10:30								
11:00								
11:30				有酸素運動				ピラティス
12:00								
12:30								
13:00								
13:30				チューブトレーニング				キネシス
14:00								
14:30								
15:00				サーキットトレーニング				サーキットトレーニング
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30				キネシス		キネシス	コンディショニング	
19:00				キネシス		キネシス		
19:30								
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)		

# 3月

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



	3/5 (日)	3/6 (月)	3/7 (火)	3/8 (水)	3/9 (木)	3/10 (金)	3/11 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
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	
10:30								
11:00								
11:30	ヨガ		ピラティス	ヨガ			ヨガ	ピラティス
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	キネシス	チューブトレーニング	キネシス	チューブトレーニング			コンディショニング	ピラティス
14:00								
14:30								
15:00	サーキットトレーニング	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	有酸素運動
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	コンディショニング	サーキットトレーニング	ピラティス	ヨガ		ヨガ	キネシス	
19:00		キネシス						
19:30								
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)		

# 3月

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



	3/12 (日)	3/13 (月)	3/14 (火)	3/15 (水)	3/16 (木)	3/17 (金)	3/18 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								
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		
10:30								
11:00								
11:30	コンディショニング		ピラティス	ヨガ			チューブトレーニング	ピラティス
12:00								
12:30								
13:00								
13:30	チューブトレーニング	コンディショニング	キネシス	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
14:00								
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
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	コンディショニング	キネシス	ピラティス	ヨガ		サーキットトレーニング	コンディショニング	
19:00								
19:30								
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)		

# 3月

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



	3/19 (日)	3/20 (月)	3/21 (火)	3/22 (水)	3/23 (木)	3/24 (金)	3/25 (土)
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio
9:00							
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	有酸素運動
10:30							
11:00							
11:30	ピラティス		ヨガ	チューブトレーニング			ピラティス
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	コンディショニング	コンディショニング	キネシス	サーキットトレーニング			コンディショニング
14:00							
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			ピラティス
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	キネシス	ピラティス	ヨガ	ピラティス		サーキットトレーニング	
19:00							
19:30							
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)		

# 3月

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



	3/26 (日)	3/27 (月)	3/28 (火)	3/29 (水)	3/30 (木)	3/31 (金)	4/1 (土)
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio
9:00							
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	
10:30							
11:00							
11:30	ヨガ		ピラティス	サーキットトレーニング		サーキットトレーニング	
12:00							
12:30							
13:00							
13:30	ヨガ	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	
14:00							
14:30							
15:00	キネシス	キネシス	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	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30	コンディショニング	ヨガ	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		
19:00			チューブトレーニング				
19:30							
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)		