

12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/1(日)	12/2(月)	12/3(火)	12/4(水)	12/5(木)	12/6(金)	12/7(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	10:00	
10:30								10:30	
11:00								11:00	
11:30	有酸素運動			ヨガ			ピラティス	有酸素運動	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	チューブトレーニング	サーキットトレーニング	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	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							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	有酸素運動	ヨガ		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)		

12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/8(日)	12/9(月)	12/10(火)	12/11(水)	12/12(木)	12/13(金)	12/14(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	ピラティス		キネシス	ピラティス			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				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				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							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	キネシス	ピラティス			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)		

12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/15(日)	12/16(月)	12/17(火)	12/18(水)	12/19(木)	12/20(金)	12/21(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			チューブトレーニング	有酸素運動	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	ヨガ	有酸素運動	サーキットトレーニング	コンディショニング				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							キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動							18:30
19:00		キネシス	ピラティス	ヨガ			ピラティス		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)		

12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/22 (日)	12/23 (月)	12/24 (火)	12/25 (水)	12/26 (木)	12/27 (金)	12/28 (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		10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	ピラティス		キネシス	キネシス		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	コンディショニング	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	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		ピラティス	サーキットトレーニング	ピラティス	コンディショニング	18時で営業終了	18:30	
19:00			キネシス		チューブトレーニング		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)		

12月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3 (金)	1/4(土)						
	2024/12/29~2025/1/2まで 休業日となります					studio	studio						
9:00												9:00	
9:30													9:30
10:00													10:00
10:30													10:30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30													13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30													15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00											18時で営業終了		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(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) | | |