

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	5/31(日)	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(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			有酸素運動 ★	ピラティス			ピラティス	コンディショニング	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	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	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								キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		ピラティス	コンディショニング	有酸素運動 ★★			キネシス		18:30
19:00			キネシス	コンディショニング			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(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 ★が椅子、★★が立位で実施		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/7(日)	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(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	ヨガ		ピラティス	ピラティス			ヨガ	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	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	ヨガ	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	有酸素運動 ★★	ヨガ			サーキットトレーニング		18:30
19:00			キネシス				コンディショニング		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/14 (日)	6/15 (月)	6/16 (火)	6/17 (水)	6/18 (木)	6/19 (金)	6/20 (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	ピラティス		ピラティス	ヨガ			有酸素運動 ★	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	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			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							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		コンディショニング	ヨガ	ピラティス		有酸素運動 ★★		18:30	
19:00		チューブトレーニング				コンディショニング		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/21 (日)	6/22 (月)	6/23 (火)	6/24 (水)	6/25 (木)	6/26 (金)	6/27 (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	有酸素運動 ★		ピラティス	ピラティス		キネシス	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	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		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	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	ヨガ		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 ★が椅子、★★が立位で実施		

6月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	6/28 (日)	6/29 (月)	6/30 (火)	7/1 (水)	7/2 (木)	7/3 (金)	7/4 (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						10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30	コンディショニング		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	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	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	コンディショニング								17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		コンディショニング	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 ★が椅子、★★が立位で実施		