

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



	4/27 (日)	4/28 (月)	4/29 (火)	4/30 (水)	5/1 (木)	5/2 (金)	5/3 (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		10:00
10:30									10:30
11:00									11:00
11:30							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	コンディショニング	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	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							有酸素運動		18:30
19:00							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(8名)		

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



	5/4 (日)	5/5 (月)	5/6 (火)	5/7 (水)	5/8 (木)	5/9 (金)	5/10 (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	ヨガ			ピラティス	ヨガ	11:30
12:00									12:00
12:30									12:30
13:00									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	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	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			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	チューブトレーニング	キネシス					キネシス	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30						コンディショニング		18:30	
19:00						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)		

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



	5/11(日)	5/12(月)	5/13(火)	5/14(水)	5/15(木)	5/16(金)	5/17(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	キネシス		ヨガ	チューブトレーニング			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		13:30		
14:00									14:00		
14:30									14:30		
15:00	キネシス	有酸素運動	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	キネシス	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	ヨガ	ピラティス			キネシス		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)		

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



	5/18(日)	5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)	5/22(木)	5/23(金)	5/24(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	コンディショニング			キネシス		ヨガ		ピラティス	ピラティス
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	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	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		コンディショニング					有酸素運動		18:30
19:00		チューブトレーニング	ピラティス	ヨガ			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(8名)		

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



	5/25 (日)	5/26 (月)	5/27 (火)	5/28 (水)	5/29 (木)	5/30 (金)	5/31 (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		ヨガ	ピラティス
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			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	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	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							チューブトレーニング	17:00
17:30									17:30
18:00									18:00
18:30		有酸素運動	有酸素運動						18:30
19:00		コンディショニング	キネシス	ピラティス			ヨガ		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)		