

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店
グループレッスン予定表



	1/4(日)	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	1/8(木)	1/9(金)	1/10(土)	
	studio	studio	studio	studio		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	ピラティス		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	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	ピラティス	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						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		有酸素運動	ピラティス	ヨガ		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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店
グループレッスン予定表



	1/11(日)	1/12(月)	1/13(火)	1/14(水)	1/15(木)	1/16(金)	1/17(土)	
	studio	studio	studio	studio		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	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	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	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	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					キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30			ピラティス	ヨガ		キネシス		18:30
19:00						キネシス		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

休館日

*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)		

1月

Medical fitness Re-Birth 富岡店

グループレッスン予定表



	1/18(日)	1/19(月)	1/20(火)	1/21(水)	1/22(木)	1/23(金)	1/24(土)	
	studio	studio	studio	studio		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	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	ヨガ	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						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	コンディショニング	有酸素運動		コンディショニング		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

休館日

※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)		

1月 Medical fitness Re-Birth 富岡店
グループレッスン予定表



	1/25(日)	1/26(月)	1/27(火)	1/28(水)	1/29(木)	1/30(金)	1/31(土)	
	studio	studio	studio	studio		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	チューブトレーニング		ヨガ	11:30
12:00							ヨガ	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	ヨガ	チューブトレーニング	サーフィットトレーニング	有酸素運動		キネシス	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	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		キネシス キネシス	ピラティス	キネシス キネシス				18:30
19:00						ヨガ		19:00
19:30								19:30
20:00								20:00

休館日

*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	サーフィットトレーニング(8名)		
60分	ピラティス(8名)	30分	有酸素運動(8名)		