

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	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		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						
19:30								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	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	ヨガ		ピラティス	ピラティス	11:30
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

※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	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		ピラティス	ヨガ	11:30
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

※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	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	チューブトレーニング		ヨガ	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	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	ピラティス	キネシス		ヨガ		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)		