

8月

Medical fitness Re-Birth 富岡店 グルーブレッスン予定表



	7/27 (日)	7/28 (月)	7/29 (火)	7/30 (水)	7/31 (木)	8/1 (金)	8/2 (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						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	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						キネシス	有酸素運動	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	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30						ピラティス		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)		

8月

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



	8/3 (日)	8/4 (月)	8/5 (火)	8/6 (水)	8/7 (木)	8/8 (金)	8/9 (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		ヨガ	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	ピラティス	キネシス	キネシス	ヨガ		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	コンディショニング	サーキットトレーニング		有酸素運動	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						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	ヨガ	コンディショニング		コンディショニング		18:30
19:00				チューブトレーニング		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)		

8月

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



	8/10 (日)	8/11 (月)	8/12 (火)	8/13 (水)	8/14 (木)	8/15 (金)	8/16 (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		ピラティス	ヨガ	ヨガ
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	キネシス	チューブトレーニング	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	ピラティス	キネシス	ピラティス		ピラティス	キネシス	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		キネシス	チューブトレーニング	17:00
17:30								17:30
18:00				お盆期間の為 時短営業 9時～19時まで		お盆期間の為 時短営業 9時～19時まで	お盆期間の為 時短営業 9時～19時まで	18:00
18:30			コンディショニング					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)		

8月

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



	8/17 (日)	8/18 (月)	8/19 (火)	8/20 (水)	8/21 (木)	8/22 (金)	8/23 (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		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	チューブトレーニング	キネシス	チューブトレーニング		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	キネシス	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング	サーキットトレーニング		有酸素運動	チューブトレーニング	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						キネシス	17:00
17:30								17:30
18:00	お盆期間の為 時短営業 9時～19時まで							18:00
18:30		ピラティス	ヨガ	有酸素運動		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(8名)		

8月

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



	8/24 (日)	8/25 (月)	8/26 (火)	8/27 (水)	8/28 (木)	8/29 (金)	8/30(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	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	チューブトレーニング		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	サーキットトレーニング	チューブトレーニング	キネシス		サーキットトレーニング	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						コンディショニング	17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30		ヨガ	コンディショニング	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(8名)		

8月 Medical fitness Re-Birth 富岡店 グループレッスン予定表



	8/31 (日)	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)	9/4 (木)	9/5 (金)	9/6 (土)	
	studio	studio	studio	studio	休館日	studio	studio	
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30								10:30
11:00								11:00
11:30	ヨガ							11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30	ピラティス							13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00	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							17:00
17:30								17:30
18:00								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)		