

2026年10月度～2027年3月度 REBORNS FIT スクールカレンダー

10月度		テーマ：生活習慣病～敏捷性・瞬発力						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール					1	2	3	
週目								
行事								
スクール	4	5	6	7	8	9	10	
週目				1週目				
行事								
スクール	11	12	13	14	15	16	17	
週目				2週目				
行事								
スクール	18	19	20	21	22	23	24	
週目				3週目				
行事								
スクール	25	26	27	28	29	30	31	
週目				4週目				
行事								

11月度		テーマ：姿勢～静的バランス能力						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール	1	2	3	4	5	6	7	
週目				1週目				
行事								
スクール	8	9	10	11	12	13	14	
週目				2週目				
行事								
スクール	15	16	17	18	19	20	21	
週目				3週目				
行事								
スクール	22	23	24	25	26	27	28	
週目				4週目				
行事								
スクール	29	30						
週目								
行事								

12月度		テーマ：免疫～動的バランス能力						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール			1	2	3	4	5	
週目				1週目				
行事								
スクール	6	7	8	9	10	11	12	
週目				2週目				
行事								
スクール	13	14	15	16	17	18	19	
週目				3週目				
行事								
スクール	20	21	22	23	24	25	26	
週目				4週目				
行事								
スクール	27	28	29	30	31			
週目				休講日				
行事								
スクール								
週目								
行事								

1月度		テーマ：シェイプアップ～全身持久力						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール						1	2	
週目								
行事								
スクール	3	4	5	6	7	8	9	
週目				1週目				
行事								
スクール	10	11	12	13	14	15	16	
週目				2週目				
行事								
スクール	17	18	19	20	21	22	23	
週目				3週目				
行事								
スクール	24	25	26	27	28	29	30	
週目				4週目				
行事								
スクール	31							
週目								
行事								

2月度		テーマ：筋力・脚力～筋力・筋持久力						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール		1	2	3	4	5	6	
週目				1週目				
行事								
スクール	7	8	9	10	11	12	13	
週目				2週目				
行事								
スクール	14	15	16	17	18	19	20	
週目				3週目				
行事								
スクール	21	22	23	24	25	26	27	
週目				4週目				
行事								
スクール	28							
週目								
行事								

3月度		腰痛・膝痛～柔軟性						
曜日	日	月	火	水	木	金	土	
スクール		1	2	3	4	5	6	
週目				1週目				
行事								
スクール	7	8	9	10	11	12	13	
週目				2週目				
行事								
スクール	14	15	16	17	18	19	20	
週目				3週目				
行事								
スクール	21	22	23	24	25	26	27	
週目				4週目				
行事								
スクール	28	29	30	31				
週目				休講日				
行事								