

2026年4月度～2026年9月度 【吉祥寺】REBORNS FIT スクールカレンダー

4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	4
週目				1週目	1週目		
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目		1週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	12	13	14	15	16	17	18
週目		2週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	19	20	21	22	23	24	25
週目		3週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	26	27	28	29	30		
週目		4週目		休講日	休講日		
行事							
スクール							
週目							
行事							

5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
週目							
行事							
スクール	3	4	5	6	7	8	9
週目		1週目		1週目	1週目		
行事							
スクール	10	11	12	13	14	15	16
週目		2週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	17	18	19	20	21	22	23
週目		3週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	24	25	26	27	28	29	30
週目		4週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	31						
週目							
行事							

6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	6
週目		1週目		1週目	1週目		
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目		2週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	14	15	16	17	18	19	20
週目		3週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	21	22	23	24	25	26	27
週目		4週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	28	29	30				
週目		休講日					
行事							
スクール							
週目							
行事							

7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	3	4
週目				1週目	1週目		
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目		1週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	12	13	14	15	16	17	18
週目		2週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	19	20	21	22	23	24	25
週目		3週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	26	27	28	29	30	31	
週目		4週目		8月度1週目	8月度1週目		
行事							
スクール							
週目							
行事							

8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				7月29日	7月30日	7月31日	1
週目				1週目	1週目		
行事							
スクール	2	3	4	5	6	7	8
週目		1週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	9	10	11	12	13	14	15
週目		休講日		休講日	休講日		
行事							
スクール	16	17	18	19	20	21	22
週目		2週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	23	24	25	26	27	28	29
週目		3週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	30	31					
週目		4週目					
行事							

9月度		テーマ：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
週目				1週目	1週目		
行事							
スクール	6	7	8	9	10	11	12
週目		1週目		2週目	2週目		
行事							
スクール	13	14	15	16	17	18	19
週目		2週目		3週目	3週目		
行事							
スクール	20	21	22	23	24	25	26
週目		3週目		4週目	4週目		
行事							
スクール	27	28	29	30			
週目		4週目		休講日			
行事							
スクール							
週目							
行事							