

2025年10月～2026年3月 [REBORNS FIT] 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	4
週目							
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
スクール	12	13	14	15	16	17	18
週目		2週目					
行事							
スクール	19	20	21	22	23	24	25
週目		3週目					
行事							
スクール	26	27	28	29	30	31	
週目		4週目					
行事							
スクール							
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
週目							
行事							
スクール	2	3	4	5	6	7	8
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
スクール	9	10	11	12	13	14	15
週目		2週目					
行事							
スクール	16	17	18	19	20	21	22
週目		3週目					
行事							
スクール	23	24	25	26	27	28	29
週目		4週目					
行事							
スクール	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	6
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
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							

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	3
週目							
行事							
スクール	4	5	6	7	8	9	10
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
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							

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	7
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
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							
週目							
行事							

3 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	6	7
週目		1週目					
行事		インボディ測定					
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	31				
週目		休講日					
行事							