

2025年10月度～2026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	4	
週目						1週目		
行事						FIA測定		
スクール	5	6	7	8	9	10	11	
週目		1週目				2週目		
行事		FIA測定						
スクール	12	13	14	15	16	17	18	
週目		2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		
行事								
スクール	26	27	28	29	30	31		
週目		4週目				休講日		
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				1週目		
行事								
スクール	9	10	11	12	13	14	15	
週目		2週目				2週目		
行事								
スクール	16	17	18	19	20	21	22	
週目		3週目				3週目		
行事								
スクール	23	24	25	26	27	28	29	
週目		4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				1週目		
行事								
スクール	7	8	9	10	11	12	13	
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		
行事								
スクール	21	22	23	24	25	26	27	
週目		4週目				4週目		
行事								
スクール	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	3	
週目						休講日		
行事								
スクール	4	5	6	7	8	9	10	
週目		1週目				1週目		
行事								
スクール	11	12	13	14	15	16	17	
週目		2週目				2週目		
行事								
スクール	18	19	20	21	22	23	24	
週目		3週目				3週目		
行事								
スクール	25	26	27	28	29	30	31	
週目		4週目				4週目		
行事								
スクール								
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				1週目		
行事								
スクール	8	9	10	11	12	13	14	
週目		2週目				2週目		
行事								
スクール	15	16	17	18	19	20	21	
週目		3週目				3週目		
行事								
スクール	22	23	24	25	26	27	28	
週目		4週目				4週目		
行事								
スクール								
週目								
行事								
スクール								
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	7	
週目		1週目				1週目		
行事								
スクール	8	9	10	11	12	13	14	
週目		2週目				2週目		
行事								
スクール	15	16	17	18	19	20	21	
週目		3週目				3週目		
行事								
スクール	22	23	24	25	26	27	28	
週目		4週目				4週目		
行事								
スクール	29	30	31					
週目		休講日						
行事								
スクール								
週目								
行事								