

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	1週目		
行事							
スクール	5	6	7	8	9	10	11
週目	1週目	1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	2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	3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	4週目	4週目	休講日	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	1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	2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	3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	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	30						
週目	休講日						
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	1週目	1週目		
行事							
スクール	7	8	9	10	11	12	13
週目	1週目	2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	2週目	3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	3週目	4週目	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	28	29	30	31			
週目	4週目	休講日	休講日	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	1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	2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	3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	4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	1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	2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	3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	4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	1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	2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	3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	4週目	4週目	4週目		
行事							
スクール	29	30	31				
週目	休講日	休講日	休講日				
行事							
スクール							
週目							
行事							