



sonnette fitness 2022年11月 TIME TABLE

	月	火	水	金
14:00	LES MILLS CORE 14:00~14:30 (VR) 30	LES MILLS BODYBALANCE 14:00~14:45 (VR) 45	LES MILLS SH'BAM 14:00~14:30 (VR) 30	LES MILLS CORE 14:00~14:30 (VR) 30
15:00	LES MILLS BODYPUMP 15:00~15:45 (鈴木) 45	LES MILLS BODYSTEP 15:00~15:45 (鈴木) 45	LES MILLS BODYATTACK 15:00~15:45 (山梨) 45	LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~15:45 (渡邊) 45
16:00	LES MILLS BODYATTACK 16:00~16:30 (山梨) 30	LES MILLS CORE 16:00~16:30 (VR) 30	LES MILLS BODYBALANCE 16:00~16:30 (VR) 30	LES MILLS SH'BAM 16:00~16:30 (VR) 30
17:00				STAR ACADEMY 17:00~18:00
18:00	junior school 18:00~19:00	junior school 18:00~19:00	junior school 18:00~19:00	junior school 18:00~19:00
19:00	LES MILLS BODYBALANCE 19:15~19:45 (VR) 30	TRX 19:30~19:45 (staff) 15	LES MILLS SH'BAM 19:00~19:45 (VR) 45	LES MILLS BODYBALANCE 19:00~19:45 (VR) 45
20:00	LES MILLS CORE 20:00~20:45 (VR) 45	LES MILLS BODYATTACK 20:00~20:45 (山梨) 45	LES MILLS BODYBALANCE 20:00~20:45 (VR) 45	LES MILLS BODYPUMP 20:00~20:45 (鈴木) 45
21:00	LES MILLS BODYSTEP 21:00~21:45 (鈴木) 45	LES MILLS BODYBALANCE 21:00~21:45 (VR) 45	H.I.T 21:00~21:45 (staff) 45	LES MILLS BODYCOMBAT 21:00~21:45 (渡邊) 45

- 営業時間/平日 13:00~22:00 土日祝 10:00~18:00
- 定休日/木曜日 ■TEL/027-251-4417
- ご予約/HPの“プログラム予約”にて受け付けております。

- ・安全管理の為、プログラムが始まってからの途中入場はご遠慮ください。
- ・プログラムスケジュール、インストラクターは変更になる場合があります。
- ・体調が悪いときは、プログラムの参加をお控えください。

LES MILLS 【レズミルズプログラム】

- ライブクラス
LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS BODYSTEP
- バーチャルクラス
LES MILLS BODYATTACK
LES MILLS BODYCOMBAT
- LES MILLS BODYPUMP
LES MILLS SH'BAM
- LES MILLS BODYCOMBAT
LES MILLS BODYBALANCE
- LES MILLS CORE

	土	日
10:00		junior school 10:15~11:15
11:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:00~11:45 (VR) 45	LES MILLS CORE 11:30~12:00 (VR) 30
12:00	LES MILLS CORE 12:00~12:45 (VR) 45	LES MILLS BODYCOMBAT 12:15~12:45 (渡邊) 30
13:00	LES MILLS SH'BAM 13:00~13:45 (VR) 45	STAR Sports Training Association of Rhythm
14:00	LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:30 (鈴木) 30	スポーツリズムトレーニング ディフューザー 養成講習会
15:00	LES MILLS BODYSTEP 15:00~15:45 (鈴木) 45	6日,20日 13:00~18:00 定員 30名
16:00		お申し込みは ↓こちらから↓ STAR official ↓HPはこちら↓

ゴルフ会員参加可能プログラム



各プログラム・スクールのご案内

LesMILLS

		難易度	強度	時間
BODY PUMP	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。科学的に証明された動きとテクニックで、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ。	★～★★★★	★～★★★★	30分～
BODY COMBAT	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。音楽に合わせてパンチやキックを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができます。	★★～★★★★	★★～★★★★★	30分～
BODY ATTACK	シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。心肺機能、敏捷性、筋力強化が叶うこのプログラムは、あらゆるフィットネスレベルの方に参加いただけます。	★★～★★★★	★★～★★★★★	30分～
BODY STEP	このワークアウトの基礎はステップ運動です。ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させながらカロリーを燃焼することができます。	★★～★★★★	★★～★★★★	30分～

LesMILLS VIRTUAL

		難易度	強度	時間
BODY PUMP	筋力をつけ、シェイプアップ効果を求めている方にオススメのバーベルワークアウト。巨大スクリーンを見ながら行えます。	★～★★★★	★～★★★★	30分～
BODY COMBAT	格闘技にヒントを得た全身トレーニングで、優れたフィットネスと強度を持ち合わせています。暗闇の中、パンチでストレス発散！！	★★～★★★★	★★～★★★★★	30分～
BODY BALANCE	ヨガをベースに太極拳やピラティスの動きも取り入れた、運動初心者の方や激しい運動が苦手な方でも参加可能なプログラムです。	★★	★★	30分～
CORE	体幹を鍛えることに焦点を当て、本質的なフィットネスの機能を強化するワークアウト。	★★	★～★★★★	30分～
SH'BAM	ダンスの経験がなくても夢中になれる、ダンス系ワークアウトです。体を動かす楽しさを発見すると同時に、ハイレベルな有酸素運動ができます。	★★	★★	30分～

LES Mills TECH

		難易度	強度	時間
BODY PUMP TECH	PUMPで出てくる動作（クリーン&プレスなど）で怪我をしないように、またカッコよく出来るように練習します。（ゴルフ会員参加無料キャンペーン 対象👤）	★～★★	★～★★	15分
BODY COMBAT TECH	コンバットをカッコよく行うために、ジャブクロスなどの動きを練習します。（ゴルフ会員参加無料キャンペーン 対象👤）	★～★★	★～★★	15分
BODY ATTACK TECH	アタックで出てくるランジや、アームコンボをカッコよく、より効果的に出来るように練習します。（ゴルフ会員参加無料キャンペーン 対象👤）	★～★★	★～★★	15分

SONNETTE ORIGINAL

		難易度	強度	時間
PEACH FIT	ゴムチューブを使用して、お尻を鍛えます。チューブの強さで強度を変えることができるので初心者の方にもおすすめです。	★～★★★★	★～★★★★	30分
TRX	TRXを使って行うサーキットトレーニングプログラム。初めてTRXを使う方・短い時間で集中的に行いたい方もぜひご参加ください。	★★	★★★	15分
H.I.I.T	sonnetteオリジナルの高強度有酸素トレーニング。より効率よく脂肪燃焼したい方、筋力・パフォーマンスUPにも繋がります！	★★～★★★★	★★～★★★★★	45分
GOLF CIRCUIT	プロゴルファーによるスモールグループでのトレーニング。カラダの柔軟性や運動力を向上させるので、ゴルフ以外のスポーツのパフォーマンスアップにも効果があります。	★～★★★★	★★～★★★★	45分

パーソナルトレーニング

強度	時間	金額(税込)
パーソナルトレーニング	目的に合わせてトレーニングプランを作成いたします。ボディメイクしたい方・グループレッスンが苦手な方・効率を求める方におすすめです。	目的に応じて 30分～ 3,300円～

ゴルフ

対象	時間	金額(税込)
初心者デビュープログラム	ゴルフ未経験者限定の50分レッスンが6回セットになったプラン。コースデビューを目指して基本的なゴルフのスイングを作りましょう。	ソネット会員 & ゴールドジム 会員 50分×6回 11,000円
パーソナルレッスン	1：1のマンツーマンレッスン。スイング解析だけでなく、体の柔軟性・可動域・筋力を測定し、あなたにあったプランでレッスンを行います。	50分 5,500円
ペアレッスン	1：2でお得にレッスンが受けられるプラン。家族・友人など、楽しくゴルフレッスンを受けることができます。	70分 5,500円/人
ゴルフエリア練習利用	シミュレーションゴルフ・アプローチエリア・バンカーエリアを時間制打ち放題でご利用いただくプランです。	25分～ 550円～

スクール

対象	時間	金額(税込)
STAR ACADEMY	すべての子供がリズムを身に付け、次のステージへ!! 運動や学習を始める前の土台作り、『社会性・集中力・運動能力』の向上を目指します	4才～9才 45分～ 5,500円
ジュニアスクール	【パワー・アジリティ・バランス】フィジカルトレーニングにより競技のレベル向上・基本的な運動能力の向上を狙います	9才～15才 60分 5,500円