



sonnette fitness

2023年 9月 TIME TABLE

LesMILLS [レスミルズプログラム]

■ライブクラス

LesMILLS
BODYPUMP
LesMILLS
BODYSTEPLesMILLS
BODYATTACK
LesMILLS
BODYCOMBATLesMILLS
BODYBALANCE

■バーチャルクラス

LesMILLS
BODYPUMP
LesMILLS
SH'BAMLesMILLS
BODYCOMBAT
LesMILLS
BODYBALANCELesMILLS
CORE

	月	火	水	金		土	日
14:00	LesMILLS SH'BAM 14:00~14:30 (VR) 30	LesMILLS CORE 14:00~14:30 (VR) 30	LesMILLS BODYBALANCE 14:00~14:30 (VR) 30	LesMILLS CORE 14:00~14:30 (VR) 30	10:00		junior school 10:15~11:15
15:00	LesMILLS BODYBALANCE ※【ST】 15:00~15:30 (鈴木) 30	LesMILLS BODYPUMP 15:00~15:30 (鈴木) 30	LesMILLS BODYATTACK 15:00~15:30 (山梨) 30	LesMILLS BODYCOMBAT 15:00~15:30 (渡邊) 30	11:00	PILATES ピラティス 11:00~12:00 (千葉) 60	peach FIT 11:30~12:00 (千葉) 30
16:00	LesMILLS CORE 16:00~16:30 (VR) 30	LesMILLS BODYBALANCE 16:00~16:30 (VR) 30	LesMILLS CORE 16:00~16:30 (VR) 30	TRX 【初級】 16:00~16:30 (千葉) 30	12:00	LesMILLS CORE 12:30~13:15 (VR) 45	LesMILLS BODYCOMBAT 12:15~12:45 (渡邊) 30
17:00				junior school KidsClass 17:00~18:00	13:00		STAR Sports Training Association of Rhythm
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	14:00	TRX 14:30~14:45 (千葉) 15	24日 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 13:00~18:00 定員30名
19:00	TRX 19:30~19:45 (渡邊) 15	LesMILLS SH'BAM 19:15~19:45 (VR) 30	LesMILLS CORE 19:15~19:45 (VR) 30	LesMILLS BODYBALANCE 8・15日 19:15~19:45 (VR) 30 Golf Circuit 1・22・29日 19:00~19:45 (折茂) 45	15:00	LesMILLS BODYSTEP 15:00~15:45 (鈴木) 45	STAR official ↓HPはこちら↓
20:00	LesMILLS CORE 20:00~20:45 (VR) 45	LesMILLS BODYATTACK 20:00~20:45 (山梨) 45	LesMILLS BODYBALANCE ※隔週 20:00~20:45 (鈴木) 45	LesMILLS BODYPUMP 20:00~20:45 (鈴木) 45	16:00	LesMILLS BODYBALANCE ※【FX】 16:00~16:30 (鈴木) 30	STAR official ↓HPはこちら↓
21:00	LesMILLS BODYSTEP 21:00~21:45 (鈴木) 45	H.I.I.T 21:15~21:45 (staff) 30	LesMILLS BODYCOMBAT 21:00~21:45 (渡邊) 45	H.I.I.T 21:00~21:45 (staff) 45	17:00		

ゴルフ会員参加可能プログラム

※水曜日は 6・20日が【FX】、13・27日が【ST】になります。

【FX】はストレッチ要素、【ST】はトレーニング要素が多いプログラムです。

- 営業時間／平日 13:00~22:00 土日祝 10:00~18:00
- 安全管理のため、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。
- 定休日／木曜日 ■TEL/027-251-4417
- 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。
- ご予約／HPの“プログラム予約”にて受け付けております。
- 体調が悪いときは、プログラムの参加をお控えください。
- プログラム開始5分前までにご入場をお願いいたします。



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～
BODY BALANCE	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動。運動初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。	★～★★	★～★★	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。	★～★★	★～★★	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。	★～★★	★～★★	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。	★～★★	★～★★	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)
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。	ソネット会員 & ゴールドジム 会員	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)
ジュニアスクール (Kid's class)	リズムに合わせて様々な運動を行います。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