

8月	Mon (月)		Tue (火)		Wed (水)		Fri (金)		Sat (土)		Sun (日)		Mon (月) ~Fri (金)	
	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	第1スタジオ	フィールド ファンクショナル	桜島岩盤スタジオ (女性限定プログラム)	
9:30	ストレッチ		優しいヨガ		ほぐして		モーニング		ZUMBA		かんたん		Mon (月)	
9:45	ピラティス				ピラティス		エアロ				エアロ		デトックスホットヨガ	
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	TRX	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	えりこ <sup>25</sup>	9:30~10:20		13:00~13:50	
10:15	美奈子 <sup>25</sup>	ボクシング	AI <sup>25</sup>	10:00~10:40	KEI <sup>20</sup>	ボクシング	10:00~10:20	ボクシング	10:00~10:20		地野 <sup>25</sup>		MEGUMI <sup>8</sup>	
10:30	優しいアロハ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF <sup>13</sup>	初めての	10:00~10:50	骨盤ムービング	10:00~10:50	アクティブ	キック	Body make			
10:45		天田 <sup>10</sup>		初級HIIT	エアロ	天田 <sup>10</sup>	ストレッチ	天田 <sup>10</sup>	エアロ	ボクシング	stretch	初級HIIT		
11:00	10:30~11:20	ピーチTR	10:30~11:20	10:50~11:20	10:30~11:20	腰痛予防fitness	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	10:50~11:20	デトックスホットヨガ	
11:15	KAORI <sup>25</sup>	11:00~11:30	MEGUMI <sup>25</sup>	STAFF <sup>14</sup>	HIRO <sup>25</sup>	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	天田 <sup>10</sup>	阿部 <sup>25</sup>	STAFF <sup>14</sup>	19:45~20:35	
11:30	ラテンエアロ	STAFF <sup>20</sup>	優しい	sonnette stretch	バレトン	STAFF <sup>20</sup>	Enjoy	STAFF <sup>20</sup>	骨盤ストレッチ	初級HIIT	インナーマッスル			
11:45		腹筋carnival	ベリーダンス	11:30~12:00	ポルトブラ	ピーチTR	ステップ	ピーチTR	ピラティス	11:30~12:00	Enjoyダンス	11:30~12:00	SAYAKA <sup>8</sup>	
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF <sup>20</sup>	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF <sup>14</sup>	11:30~12:20	STAFF <sup>20</sup>		
12:15	伊藤 <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>	ネスマ <sup>20</sup>		MEGUMI <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>	根岸 <sup>15</sup>	STAFF <sup>20</sup>	MEGUMI <sup>25</sup>	腹筋carnival	阿部 <sup>25</sup>		Tue (火)	
12:30										12:10~12:40			ストレッチホットヨガ	
12:45										STAFF <sup>20</sup>			13:00~13:50	
13:00	ビギナー		ZUMBA		Enjoyエアロ		オリジナル		ZUMBA		Sundayヨガ		SAYAKA <sup>8</sup>	
13:15	ステップ						エアロ							
13:30	13:00~13:50		13:00~13:50		13:00~13:50		13:00~13:50		13:00~13:50		13:00~13:50		ほぐすポールでストレッチ	
13:45	伊藤 <sup>15</sup>		地野 <sup>25</sup>		KAZU <sup>20</sup>		美奈子 <sup>20</sup>		地野 <sup>25</sup>		SAYAKA <sup>25</sup>		19:45~20:35	
14:00	ZUMBA	キック	簡単エアロ	キック	DANCE	キック	ピラティス	キック	パワーエアロ		ZUMBA	TRX		
14:15		ボクシング		ボクシング	WORKOUT	ボクシング		ボクシング						
14:30	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:00~14:50	14:10~14:50	デトックスホットヨガ	
14:45	HANI <sup>25</sup>	天田 <sup>10</sup>	地野 <sup>25</sup>	天田 <sup>10</sup>	HANI <sup>25</sup>	天田 <sup>10</sup>	YUMI <sup>25</sup>	天田 <sup>10</sup>	地野 <sup>20</sup>		YUMIN <sup>25</sup>	STAFF <sup>13</sup>	13:00~13:50	
15:00	骨盤調整ヨガ		コンビネーション		フローヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	リズムステップ		ピーチTR		AYUMI <sup>8</sup>	
15:15			ステップ						15:00~15:30		15:00~15:30			
15:30	15:00~15:50		15:00~15:50		15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:50	15:00~15:40	STAFF <sup>20</sup>		STAFF <sup>20</sup>		デトックスホットヨガ	
15:45	AI <sup>25</sup>		根岸 <sup>15</sup>		AYUMI <sup>25</sup>	STAFF <sup>13</sup>	KAORI <sup>20</sup>	STAFF <sup>13</sup>					18:45~19:35	
16:00										TRX			SAYAKA <sup>8</sup>	
16:15										15:40~16:20				
16:30										STAFF <sup>13</sup>				
16:45	※各プログラムインストラクター横の数字表記は定員数を表します。													
17:00													Fri (金)	
17:15													ホットヨガ	
17:30													13:00~13:50	
17:45													AYUMI <sup>8</sup>	
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR								
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL								
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00							ホットナイトヨガ	
18:45	ピラティス	STAFF	ベーシック		ストロング		ZUMBA		ZUMBA				20:45~21:35	
19:00		TRX	ヨガ		ネーション		18:45~19:35		18:45~19:35				天野 <sup>8</sup>	
19:15	18:45~19:35	19:00~19:40	18:45~19:35		18:45~19:35		HANI <sup>25</sup>		伊藤 <sup>25</sup>					
19:30	YUMI <sup>25</sup>	STAFF <sup>13</sup>	KEI <sup>20</sup>		伊藤 <sup>15</sup>									
19:45	ストロング	エアロピクス		TRX	初級	初級HIIT	ピラティス	TRX	リラクゼーション	HIIT				
20:00	ネーション	パワーサーキット		19:45~20:25	エアロピクス	19:45~20:15	19:45~20:35	19:45~20:25	ヨガ	19:45~20:15				
20:15	19:45~20:35	20:00~20:30	19:45~20:35	19:45~20:25	19:45~20:35	STAFF <sup>14</sup>	天野 <sup>25</sup>	STAFF <sup>13</sup>	AI <sup>25</sup>	STAFF <sup>14</sup>				
20:30	YUMI <sup>15</sup>	STAFF <sup>8</sup>	YASU <sup>20</sup>	STAFF <sup>13</sup>	HIRO <sup>25</sup>	パワーサーキット				20:25~20:55				
20:45	優しい				ビギナー	20:25~20:55	ベリーダンス	HIIT		STAFF <sup>8</sup>				
21:00	ベリーダンス			HIIT	ステップ	STAFF <sup>8</sup>	20:45~21:35	20:45~21:25						
21:15	20:45~21:35			20:45~21:25	20:45~21:35		ネスマ <sup>20</sup>	STAFF <sup>14</sup>						
21:30	ネスマ <sup>20</sup>			STAFF <sup>14</sup>	HIRO <sup>20</sup>									

- 《参加ルール》
- ・スケジュールは変更になる場合がございます。
  - ・場所取りはご遠慮ください。
  - ・安全管理の為、レッスン開始5分以上経ってからの途中入場はご遠慮ください。
  - ・レッスン中はインストラクターの指示に従ってください。
  - ・スタジオ内では携帯電話の使用、撮影はご遠慮ください。
  - ・運動効果を上げるためにも、スタジオにお水とタオルをご持参ください。

## 初心者向け サーキットトレーニング スケジュール

7  
2024  
日 月 火 水 木 金 土  
1 2 3 4 5 6  
7 8 9 10 11 12 13  
14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27  
28 29 30 31

# 8 August 2024

9  
2024  
日 月 火 水 木 金 土  
1 2 3 4 5 6 7  
8 9 10 11 12 13 14  
15 16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26 27 28  
29 30

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1	2 10:30 リズム(ス)12:30	3 10:30 12:30
4 10:30 12:30	5 10:30 12:30	6 リズム(ス)12:30 13:00	7 10:30 12:30	8	9 10:30 12:30	10 10:30 12:30
11 山の日 10:30 12:30	12 振替休日 10:30 12:30	13 夏季休業	14	15 定休日	16 10:30 リズム(ス)12:30	17 10:30 12:30
18 10:30 12:30	19 10:30 12:30	20 リズム(ス)12:30 13:00	21 10:30 リズム(ス)12:30	22	23 10:30 12:30	24 10:30 12:30
25 10:30 12:30	26 10:30 12:30	27 リズム(ス)12:30 13:00	28 10:30 12:30	29	30 10:30 リズム(ス)12:30	31 10:30 12:30

サーキットエリアにて無料サポート受付中!!



- ・トレーニングメニュー作成
- ・トレーニング指導
- ・カウンセリング&体組成計

※お気軽にお申し付けください。