


	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	9:30~10:20	初級		13:00~13:50	
10:15	美奈子 ²⁵	ボクシング	AI ²⁵	10:00~10:40	KEI ²⁰	ボクシング	えりこ ²⁵	ボクシング	えりこ ²⁵	えりこ ²⁵	地野 ²⁵		MEGUMI ⁸	
10:30	優しいアロハ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF ¹³	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 ¹⁰		初級HIIT	エアロ	天田 ¹⁰	ストレッチ	天田 ¹⁰	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 ²⁵	11:00~11:30	MEGUMI ²⁵	STAFF ¹⁴	HIRO ²⁵	11:00~11:30	腰痛予防fitness	11:00~11:30	10:30~11:20	10:30~11:20	阿部 ²⁵	STAFF ¹⁴	19:45~20:35	
11:30	ラテンエアロ	STAFF ²⁰	優しい	sonnette stretch	バレトン	STAFF ²⁰	Enjoy	STAFF ²⁰	骨盤ストレッチ	初級HIIT	インナーマッスル		SAYAKA ⁸	
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	11:30~12:00	STAFF ²⁰		
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF ²⁰	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF ¹⁴	11:30~12:20		Tue (火)	
12:15	伊藤 ²⁵	STAFF ²⁰	ネスマ ²⁰		MEGUMI ²⁵	STAFF ²⁰	根岸 ¹⁵	STAFF ²⁰	MEGUMI ²⁵	腹筋carnival	阿部 ²⁵		ストレッチホットヨガ	
12:30										12:10~12:40			13:00~13:50	
12:45										STAFF ²⁰			SAYAKA ⁸	
13:00	ビギナー		ZUMBA		Enjoyエアロ				オリジナル		Sundayヨガ			
13:15	ステップ ^{NEW!}	初級TRX			13:00~13:50				エアロ		13:00~13:50		ほぐすポールでストレッチ	
13:30	13:00~13:50	13:20~13:50	13:00~13:50		KAZU ²⁰				13:00~13:50		13:00~13:50		19:45~20:35	
13:45	伊藤 ¹⁵	STAFF ¹³	地野 ²⁵						美奈子 ²⁰		SAYAKA ²⁵		KEI ⁷	
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	Wed (水)	
14:15		ボクシング		ボクシング	WORKOUT	ボクシング		ボクシング					デトックスホットヨガ	
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	13:00~13:50	
14:45	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	地野 ²⁵	天田 ¹⁰	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	YUMI ²⁵	天田 ¹⁰	地野 ²⁰		YUMIN ²⁵	STAFF ¹³	AYUMI ⁸	
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			
15:15			ステップ		15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:30		15:00~15:30		デトックスホットヨガ	
15:30	15:00~15:50		15:00~15:50		AYUMI ²⁵	STAFF ¹³	KAORI ²⁰	STAFF ¹³	STAFF ²⁰		STAFF ²⁰		18:45~19:35	
15:45	AI ²⁵		根岸 ¹⁵										SAYAKA ⁸	
16:00										TRX				
16:15										15:40~16:20				
16:30										STAFF ¹³				
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 ⁸	
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR							ホットナイトヨガ	
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL							20:45~21:35	
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00							天野 ⁸	
18:45	ピラティス		ベーシック		ストロング	初級TRX	ZUMBA		ZUMBA					
19:00		STAFF	ヨガ		ネーション ^{NEW!}	19:10~19:40	18:45~19:35		18:45~19:35					
19:15	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35		18:45~19:35	STAFF ¹³	HANI ²⁵		伊藤 ²⁵					
19:30	YUMI ²⁵	19:00~19:40	KEI ²⁰		伊藤 ¹⁵									
19:45	ストロング	STAFF ¹³	エアロピクス		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		TRX	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 ¹⁴	天野 ²⁵	STAFF ¹³	AI ²⁵	STAFF ¹⁴				
20:30	YUMI ¹⁵	STAFF ⁸	YASU ²⁰	STAFF ¹³	HIRO ²⁵	パワーサーキット								
20:45	優しい				ビギナー	20:25~20:55	ベリーダンス	HIIT		20:25~20:55				
21:00	ベリーダンス			HIIT	ステップ	STAFF ⁸	20:45~21:35	20:45~21:25		STAFF ⁸				
21:15	20:45~21:35			20:45~21:25	20:45~21:35		ネスマ ²⁰	STAFF ¹⁴						
21:30	ネスマ ²⁰			STAFF ¹⁴	HIRO ²⁰									

- 《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

8 日 月 火 水 木 金 土
2024 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

9 September 2024

10 日 月 火 水 木 金 土
2024 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

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

サーキットエリアにて無料サポート実施中!!



- ・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。