

	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	9:30~10:20		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	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	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	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	11:30~12:00	11:30~12:00	SAYAKA ⁸	
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	阿部 ²⁵	STAFF ²⁰		
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			Tue (火)	
12:30										12:10~12:40			ストレッチホットヨガ	
12:45										STAFF ²⁰			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 ⁸	
13:15	ステップ				13:00~13:50		エアロ		13:00~13:50		13:00~13:50		ほぐすポールでストレッチ	
13:30	13:00~13:50	初級TRX	13:00~13:50		KAZU ²⁰		13:00~13:50		地野 ²⁵		SAYAKA ²⁵		19:45~20:35	
13:45	伊藤 ¹⁵	STAFF ¹³	地野 ²⁵				美奈子 ²⁰						KEI ⁷	
14:00	ZUMBA	キック	ボディー	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	リセット	ボクシング	WORKOUT	ボクシング		ボクシング			14:00~14:50	14:10~14:50	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	YUMIN ²⁵	STAFF ¹³	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		ピーチTR		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		15:00~15:30			
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		STAFF ²⁰		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					18:45~19:35	
15:45	AI ²⁵		根岸 ¹⁵							TRX			SAYAKA ⁸	
16:00										15:40~16:20				
16:15										STAFF ¹³				
16:30													Fri (金)	
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。												ホットヨガ	
17:00													13:00~13:50	
17:15													AYUMI ⁸	
17:30														
17:45													ホットナイトヨガ	
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR					20:45~21:35	
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL					天野 ⁸	
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00						
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	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	19:10~19:40	HANI ²⁵		伊藤 ²⁵					
19:30	YUMI ²⁵	19:00~19:40	KEI ²⁰		伊藤 ¹⁵	STAFF ¹³								
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	19:50~20:30	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				20:25~21:05				
20:45	優しい				ビギナー	20:25~21:05	ベリーダンス	HIIT		STAFF ⁸				
21:00	ベリーダンス			HIIT	ステップ	STAFF ⁸	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 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

10 October
2024

9 日 月 火 水 木 金 土
2024 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

11 日 月 火 水 木 金 土
2024 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
29 10:30 12:30	30 10:30 12:30	1 リズム(ス)12:30 13:00	2 10:30 12:30	3	4 10:30 リズム(ス)12:30	5 10:30 12:30
6 10:30 12:30	7 10:30 12:30	8 リズム(ス)12:30 13:00	9 10:30 12:30	10	11 10:30 12:30	12 10:30 12:30
13 10:30 12:30	14 スポーツの日 10:30 12:30	15 リズム(ス)12:30 13:00	16 10:30 12:30	17 定休日	18 10:30 リズム(ス)12:30	19 10:30 12:30
20 10:30 12:30	21 10:30 12:30	22 リズム(ス)12:30 13:00	23 10:30 12:30	24	25 10:30 12:30	26 10:30 12:30
27 10:30 12:30	28 10:30 12:30	29 リズム(ス)12:30 13:00	30 10:30 12:30	31	1	2

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。