

2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		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>	STAFF <sup>18</sup>	KEI <sup>23</sup>	ボクシング	10:00~10:50	ボクシング	えりこ <sup>25</sup>		地野 <sup>25</sup>		MEGUMI <sup>8</sup>	
10:30	ゼロトレ	10:00~10:50	簡単エアロ		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>		FAT BURN	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	EXTREME	10:30~11:20	Beauty stretch	10:30~11:20	腰痛予防fitness	10:30~11:20	10:30~11:20	10:30~11:20	阿部 <sup>25</sup>	11:00~11:30	
11:15	kazuko <sup>25</sup>	11:00~11:30	MEGUMI <sup>25</sup>	10:50~11:40	HIRO <sup>25</sup>	11:00~11:30	11:00~11:30	11:00~11:30	KAZU <sup>20</sup>	天田 <sup>10</sup>	STAFF <sup>20</sup>		デトックスホットヨガ	
11:30	ラテンエアロ	STAFF <sup>20</sup>	優しい	大塚 <sup>20</sup>	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		19:45~20:35	
11:45		腹筋carnival	ベリーダンス	ボディメンテナンス	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	11:40~12:10		SAYAKA <sup>8</sup>	
12:00	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	骨盤体操	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	STAFF <sup>20</sup>	11:30~12:20			
12:15	伊藤 <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>	ネスマ <sup>20</sup>	11:50~12:40	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				大塚 <sup>20</sup>						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	TRX	ZUMBA		Enjoyエアロ				オリジナル		Sundayヨガ		SAYAKA <sup>8</sup>	
13:15	ステップ				13:00~13:50				エアロ		13:00~13:50		デトックスホットヨガ	
13:30	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50		KAZU <sup>20</sup>				13:00~13:50		SAYAKA <sup>25</sup>		19:45~20:35	
13:45	伊藤 <sup>15</sup>	STAFF <sup>18</sup>	地野 <sup>25</sup>						美奈子 <sup>20</sup>				KEI <sup>7</sup>	
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	リズムステップ			Wed (水)	
14:15		ボクシング	リセット	ボクシング	WORKOUT	ボクシング	14:00~14:50	ボクシング	14:00~14:50	14:00~14:30			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	STAFF <sup>20</sup>			13:00~13:50	
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>				AYUMI <sup>8</sup>	
15:00	骨盤調整ヨガ	HIIT	コンビネーション	初級TRX	フローヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	ヨガ		ピーチTR		デトックスホットヨガ	
15:15			ステップ								15:00~15:30		18:45~19:35	
15:30	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:40	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:50		STAFF <sup>20</sup>		SAYAKA <sup>8</sup>	
15:45	AI <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>	根岸 <sup>15</sup>	STAFF <sup>18</sup>	AYUMI <sup>25</sup>	STAFF <sup>18</sup>	KAORI <sup>20</sup>	STAFF <sup>18</sup>	KEI <sup>20</sup>					
16:00														
16:15														
16:30														
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														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR					HOT NIGHT ヨガ	
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL					20:45~21:35	
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00					天野 <sup>8</sup>	
18:45	ピラティス	STAFF	ベーシック	STAFF	ストロング	初級TRX	ZUMBA	STAFF	ZUMBA					
19:00			ヨガ		ネーション	19:00~19:40	18:45~19:35	ピーチTR	18:45~19:35					
19:15	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	19:00~19:40	HANI <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>	伊藤 <sup>25</sup>					
19:30	YUMI <sup>25</sup>	19:00~19:50	KEI <sup>20</sup>	19:45~20:35	初級	19:45~20:35	19:45~20:35	TRX	リラクゼーション	HIIT				
19:45	ストロング	STAFF <sup>18</sup>	エアロピクス	STAFF <sup>18</sup>	エアロピクス	初級HIIT	19:45~20:35	19:50~20:40	19:45~20:35	19:45~20:35				
20:00	ネーション	パワー	20:50~21:40	(第1,3,5)	20:50~21:40	初級HIIT	19:50~20:35	STAFF <sup>20</sup>	19:50~20:35	STAFF <sup>20</sup>				
20:15	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	FAT BURN	19:45~20:35	パワー	天野 <sup>25</sup>	STAFF <sup>18</sup>	AI <sup>25</sup>	STAFF <sup>20</sup>				
20:30	YUMI <sup>15</sup>	20:00~20:40	YASU <sup>20</sup>	大塚 <sup>20</sup>	20:00~20:40	サーキット								
20:45	優しい	STAFF <sup>8</sup>		(第2,4)	20:30~21:10	サーキット								
21:00	ベリーダンス			HIIT	20:45~21:35	STAFF <sup>8</sup>								
21:15	20:45~21:35			STAFF <sup>20</sup>	HIRO <sup>15</sup>									
21:30	ネスマ <sup>15</sup>													

- 《参加ルール》
- ・施設の都合によりスケジュールが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。



# sonnette fitness

初心者向け

## サーキットトレーニング スケジュール

# 2 February 2025

1 日月火水木金土  
2025 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

3 日月火水木金土  
2025 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

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

### 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