

5月	Mon (月)	フィールド	Tue (火)	フィールド	Wed (水)	フィールド	Fri (金)	フィールド	Sat (土)	フィールド	Sun (日)	フィールド	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			TRX	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	AI [㊟]	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	9:30~10:20	9:30~10:20	地野 [㊟]	13:00~13:50
10:15	美奈子 [㊟]	ボクシング			KEI [㊟]	ボクシング	YASU [㊟]	ボクシング	えりこ [㊟]		Body make		MEGUMI [㊟]
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		stretch		
10:45		天田 [㊟]		FAT BURN	エアロ	天田 [㊟]	ストレッチ	天田 [㊟]	エアロ	ボクシング	10:30~11:20	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	11:00~11:30	デトックスホットヨガ
11:15	kazuko [㊟]	11:00~11:30	MEGUMI [㊟]	10:50~11:40	HIRO [㊟]	11:00~11:30	廉谷 [㊟]	11:00~11:30	KAZU [㊟]	天田 [㊟]	阿部 [㊟]	STAFF [㊟]	19:45~20:35
11:30	ラテンエアロ	STAFF [㊟]	優しい	大塚 [㊟]	バレトン	STAFF [㊟]	Enjoy	STAFF [㊟]	骨盤ストレッチ	初級HIIT	Enjoyダンス	インナーマッスル	SAYAKA [㊟]
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	
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 [㊟]	11:30~12:20	STAFF [㊟]	
12:15	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	ネスマ [㊟]	11:50~12:40	MEGUMI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	MEGUMI [㊟]	腹筋carnival	阿部 [㊟]		Tue (火)
12:30				大塚 [㊟]						12:10~12:40			ストレッチホットヨガ
12:45										STAFF [㊟]			13:00~13:50
13:00	ビギナー												SAYAKA [㊟]
13:15	ステップ	TRX	ZUMBA		Enjoyエアロ		オリジナル		簡単エアロ		Sundayヨガ		
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		13:00~13:50		ほぐすポールでストレッチ
13:45	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	地野 [㊟]		KAZU [㊟]		美奈子 [㊟]		MEGUMI [㊟]		SAYAKA [㊟]		19:45~20:35
14:00	ZUMBA	キック	パワーエアロ	キック	DANCE	キック	ピラティス	キック	リズムステップ	 ZUMBA	TRX		
14:15		ボクシング		ボクシング	WORKOUT	ボクシング	14:00~14:50	ボクシング	14:00~14:30				Wed (水)
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	YUMI [㊟]	天田 [㊟]	STAFF [㊟]	14:00~14:50	14:00~14:50		デトックスホットヨガ
14:45	HANI [㊟]	天田 [㊟]	地野 [㊟]	天田 [㊟]	HANI [㊟]	天田 [㊟]				伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]		13:00~13:50
15:00	骨盤調整ヨガ	初級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			AYUMI [㊟]
15:15			ステップ							15:00~15:30			
15:30	15:00~15:50	15:00~15:30	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 [㊟]			デトックスホットヨガ
15:45	AI [㊟]	STAFF [㊟]	根岸 [㊟]	STAFF [㊟]	AYUMI [㊟]	STAFF [㊟]	KAORI [㊟]	STAFF [㊟]	KEI [㊟]				18:45~19:35
16:00													SAYAKA [㊟]
16:15													
16:30										TRX			
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。									16:00~16:50			
17:00													
17:15													
17:30													
17:45													
18:00		JUNIOR		JUNIOR		JUNIOR	 オリジナル	JUNIOR					
18:15		SCHOOL		SCHOOL		SCHOOL	エアロ	SCHOOL					
18:30		18:00~19:00		18:00~19:00		18:00~19:00	18:00~18:50	18:00~19:00					
18:45	ピラティス	STAFF	ベーシック	STAFF	ストロング	STAFF	名塚 [㊟]	STAFF	 ピーチTR				
19:00			ヨガ		ネーション	初級TRX	 ZUMBA	BODY ART					
19:15	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	19:00~19:40		TRAINING	19:05~19:35				
19:30	YUMI [㊟]	19:00~19:50	KEI [㊟]	19:10~20:00	伊藤 [㊟]	STAFF [㊟]	19:00~19:50	19:10~20:00	STAFF [㊟]				
19:45	ストロング	STAFF [㊟]	エアロビクス	STAFF [㊟]	初級	初級HIIT	HANI [㊟]	名塚 [㊟]	リラクゼーション				
20:00	ネーション	パワー	 ピーチTR		エアロビクス	19:50~20:20	 ポール	TRX&ピーチ	ヨガ				
20:15	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	20:10~20:40	19:45~20:35	STAFF [㊟]	ピラティス	20:10~20:50	19:45~20:35				
20:30	YUMI [㊟]	20:00~20:40	YASU [㊟]	20:10~20:40	HIRO [㊟]	パワー	20:00~20:50	STAFF [㊟]	AI [㊟]				
20:45	優しい	STAFF [㊟]		STAFF [㊟]	ビギナー	サーキット	MISA [㊟]	 STAFF [㊟]					
21:00	ベリーダンス		FAT BURN	HIIT	ステップ	20:30~21:10		HIIT					
21:15	20:45~21:35		(第1, 3, 5)	(第2, 4)	20:45~21:35	STAFF [㊟]							
21:30	ネスマ [㊟]		20:50~21:40	20:50~21:40	HIRO [㊟]								
21:40			大塚 [㊟]	STAFF [㊟]									

《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

5 May 2025

4 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

6 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

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29 昭和の日	30	1	2 10:30 12:30	3 憲法記念日 10:30 12:30
4 みどりの日 10:30 12:30	5 こどもの日 10:30 12:30	6 振替休日 リズム (ス) 12:30 13:00	7 10:30 12:30	8	9 10:30 リズム (ス) 12:30	10 10:30 12:30
11 10:30 12:30	12 10:30 12:30	13 リズム (ス) 12:30 13:00	14 10:30 12:30	15 定休日	16 10:30 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 12:30	22	23 10:30 リズム (ス) 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 12:30	31 10:30 12:30

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