

[illegible]



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