

7月	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)	Mon (月) ~wed (水)
	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) Mon (月)
9:30	ストレッチ		優しいヨガ		モーニング エアロ		かんたん エアロ
9:45	ピラティス						
10:00	9:30~10:20	初級	9:30~10:20	TRX	9:30~10:20	初級	9:30~10:20
10:15	美奈子 ²⁵	ボクシング	AI ²⁵	9:50~10:40	KEI ²⁰	ボクシング	えりこ ²⁵
10:30	ゼロトレ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF ¹⁸	初めての エアロ	10:00~10:50	Body make
10:45		天田 ¹⁰		FAT BURN	天田 ¹⁰		stretch
11:00	10:30~11:20	ビーチTR	10:30~11:20	★EXTREME★	10:30~11:20	Beauty stretch	11:00~11:30
11:15	kazuko ²⁵	11:00~11:30	MEGUMI ²⁵	10:50~11:40	HIRO ²⁵	11:00~11:30	STAFF ²⁰
11:30	ラテンエアロ	STAFF ²⁰	優しい	大塚 ²⁰	パレトン	STAFF ²⁰	初級HIIT
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	ビーチTR	インナーマッスル
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	11:40~12:10
12:15	伊藤 ²⁵	STAFF ²⁰	ネスマ ²⁰	11:50~12:40	MEGUMI ²⁵	STAFF ²⁰	STAFF ²⁰
12:30				大塚 ²⁰			
12:45							
13:00	ビギナー ステップ	TRX	コンビネーション エアロ		Enjoyエアロ		
13:15							
13:30	13:00~13:50	13:00~13:50	13:00~13:50		13:00~13:50		Sundayヨガ
13:45	伊藤 ¹⁵	STAFF ¹⁸	根岸 ²⁰		KAZU ²⁰		13:00~13:50
14:00	ZUMBA	キック	コンビネーション	キック	DANCE	キック	ZUMBA
14:15		ボクシング	ステップ	ボクシング	WORKOUT	ボクシング	TRX
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
14:45	HANI ²⁵	NEW! 天田 ¹⁰	根岸 ¹⁵	天田 ¹⁰	HANI ²⁵	天田 ¹⁰	伊藤 ²⁵
15:00	骨盤調整ヨガ	インナーマッスル		初級TRX	フローヨガ	TRX	ビーチTR
15:15		15:00~15:30	~coming soon~	15:00~15:40	15:00~15:50	15:00~15:50	15:00~15:30
15:30	15:00~15:50	STAFF ²⁰		STAFF ¹⁸	AYUMI ²⁵	STAFF ¹⁸	STAFF ²⁰
15:45	AI ²⁵						
16:00							
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 STAFF ¹⁸
17:00							
17:15							
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45	ピラティス		ベーシック ヨガ		ストロング ネーション	初級TRX	
19:00		TRX	TRX	TRX	18:45~19:35	19:10~19:50	
19:15	18:45~19:35		18:45~19:35		伊藤 ¹⁵	STAFF ¹⁸	
19:30	YUMI ²⁵	19:10~20:00	KEI ²⁰	19:10~20:00	初級	初級HIIT	
19:45	ストロング ネーション	STAFF ¹⁸	エアロビクス	STAFF ¹⁸	エアロビクス	20:00~20:30	
20:00		パワー		ビーチTR	19:45~20:35	STAFF ²⁰	
20:15	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	20:10~20:40	HIRO ²⁵	パワー	
20:30	YUMI ¹⁵	20:10~20:50	YASU ²⁰	STAFF ²⁰	ビギナー ステップ	サーキット	
20:45		STAFF ⁸		STAFF ²⁰	20:40~21:20	STAFF ⁸	
21:00			ビギナーステップ (第1,3,5)	HIIT (第2,4)	20:45~21:35		
21:15			20:50~21:40	STAFF ²⁰	HIRO ¹⁵		
21:30			20:50~21:40				
21:40			大塚 ¹⁵				



sonnette fitness

初心者向け

サーキットトレーニング スケジュール

7 July 2025

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

8 日 月 火 水 木 金 土
2025 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
29	30	1 リズム (ス) 12:30 13:00	2 10:30 12:30	3	4 10:30 12:30	5 10:30
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 リズム (ス) 12:30	12 10:30
13 10:30 12:30	14 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 12:30	19 10:30
20 10:30 12:30	21 海の日 10:30 12:30	22 リズム (ス) 12:30 13:00	23 10:30 12:30	24	25 10:30 リズム (ス) 12:30	26 10:30
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