

6月	Mon (月)	フィールド ファンクショナル	Tue (火)	フィールド ファンクショナル	Wed (水)	フィールド ファンクショナル	Fri (金)	フィールド ファンクショナル	Sat (土)	フィールド ファンクショナル	Sun (日)	フィールド ファンクショナル	Mon (月) ~wed (水)	桜島岩盤スタジオ (女性限定プログラム)
9:30	第1スタジオ		第1スタジオ		第1スタジオ		第1スタジオ		第1スタジオ		第1スタジオ		Mon (月)	
9:45	ストレッチ ピラティス		優しいヨガ		ほぐしてやさしい ピラティス		モーニング エアロ		ZUMBA		かんたん エアロ		Detox Hot Yoga	
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	えりこ	9:30~10:20	地野	13:00~13:50	MEGUMI
10:15	美奈子	ボクシング	AI	9:50~10:40	KEI	ボクシング	10:00~10:50	ボクシング	アクティブ エアロ	キック ボクシング	Body make stretch	初級HIIT		
10:30	ゼロトレ	10:00~10:50	簡単エアロ	STAFF	初めての エアロ	天田	10:30~11:20	腰痛予防fitness	10:30~11:20	KAZU	10:30~11:20	阿部	11:00~11:30	STAFF
10:45	10:30~11:20	ビーチTR	10:30~11:20	FAT BURN	10:30~11:20	Beauty stretch	11:00~11:30	骨盤ムービング ストレッチ	11:00~11:30	骨盤ストレッチ	Enjoyダンス	インナーマッスル		
11:00	kazuko	11:00~11:30	MEGUMI	10:50~11:40	HIRO	11:00~11:30	Enjoy ステップ	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:10		
11:15	ラテンエアロ	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	11:30~12:20	根岸	11:40~12:10	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:10		
11:30	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:50~12:40	MEGUMI	STAFF	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:10		
11:45	伊藤	STAFF	ネスマ	11:50~12:40	MEGUMI	STAFF	11:30~12:20	11:40~12:10	11:30~12:20	11:30~12:20	11:30~12:20	11:40~12:10		
12:00														
12:15														
12:30														
12:45														
13:00	ビギナー ステップ	TRX	ZUMBA		Enjoyエアロ		オリジナル エアロ		簡単エアロ		Sundayヨガ			
13:15	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			
13:30	伊藤	STAFF	地野		KAZU		美奈子		MEGUMI		SAYAKA			
13:45														
14:00	ZUMBA	キック ボクシング	パワーエアロ	キック ボクシング	DANCE WORKOUT	キック ボクシング	ピラティス	キック ボクシング	リズムステップ		ZUMBA	TRX		
14:15	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	14:10~14:40		14:00~14:50	14:00~14:50		
14:30	HANI	天田	地野	天田	HANI	天田	YUMI	天田	STAFF		伊藤	STAFF		
14:45														
15:00	骨盤調整ヨガ	初級HIIT	コンビネーション ステップ	初級TRX	フローヨガ	TRX	アロハダンス	TRX	ローラーヨガ		ビーチTR			
15:15	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		15:00~15:30			
15:30	AI	STAFF	根岸	STAFF	AYUMI	STAFF	KAORI	STAFF	KEI		STAFF			
15:45														
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。										TRX			
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45	ピラティス	CHANGE	ベーシック ヨガ		ストロング ネーション	CHANGE	オリジナル エアロ		ビーチTR					
19:00	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	TRX	18:45~19:35	初級TRX	18:00~18:50							
19:15	YUMI	19:10~20:00	KEI	19:10~20:00	伊藤	CHANGE	ZUMBA	BODY ART TRAINING	19:05~19:35					
19:30	STAFF			STAFF	初級	初級HIIT	19:00~19:50	19:10~20:00	STAFF					
19:45	ストロング ネーション	CHANGE	エアロビクス	ビーチTR	エアロビクス	20:00~20:30	HANI	名塚	リラクゼーション ヨガ	CHANGE	HIIT			
20:00	19:45~20:35	サーキット	19:45~20:35	20:10~20:40	19:45~20:35	STAFF	ボール ピラティス	TRX&ビーチ	19:45~20:35	CHANGE	19:45~20:25			
20:15	YUMI	20:10~20:50	YASU	STAFF	HIRO	CHANGE	20:00~20:50	20:10~20:50	AI	CHANGE	STAFF			
20:30	優しい	STAFF					MISA	STAFF						
20:45	ベリーダンス		FAT BURN (第1,3,5)	HIIT (第2,4)	ビギナー ステップ	サーキット								
21:00	20:45~21:35		20:50~21:40	20:50~21:40	20:45~21:35	STAFF								
21:15	ネスマ		大塚	STAFF	HIRO									
21:30														
21:40														

(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 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

6 June 2025

7 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

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

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